Afstudeeronderzoek voor Stichting Voorkom:

**Preventieve voorlichting ‘Gameverslaving’**

**Bronnenboek**



21 mei 2013

Sharon Spek en Mariska Wolswinkel, M4C

Afstudeerbegeleider: Ellen Schep

Eerste beoordelaar: Wilfred Vollbehr

# Inhoudsopgave

Bijlage 1: Interviews hulpverleners……………….……………………………………………………………………………….3

Bijlage 2: Interviews (ex-)gameverslaafden..…..……………………………………………………………………………15

Bijlage 3: Interviews ouders………………………….………………………………………………………………………………..69

Bijlage 4: Labels interviews hulpverleners…...……………………………………………………………………………….100

Bijlage 5: Labels interviews (ex-)gameverslaafden..……………………………………………………………………..104

Bijlage 6: Labels interviews ouders………………………………………………………………………………………………..114

**Bijlage 1: Interviews hulpverleners**

**Hulpverlener 1**

S: Ik bel u naar aanleiding van ons mailcontact over een interview over gameverslaving, voor mijn afstudeeronderzoek. U had gezegd dat ik u mocht bellen voor een aantal vragen. Komt dat uit?

H: Ja hoor.

S: Oké, fijn. Eh, ik zou graag ten eerste weten wat uw functie is bij Jellinek?

H: Eh. Ik ben woordvoerder en preventiemedewerker. Dus wij proberen de problematiek te voorkomen.

S: Oké, ja. Komt u ook in aanraking met de doelgroep?

H: Nee.

S: Nee, oké. Eh, hoe zou u gameverslaving definiëren?

H: Eh, ja gameverslaving dat is dus.. Eh ten eerste moet ik daar misschien iets algemeens zeggen.

S: Ja.

H: Voordat we even specifiek op die vraag ingaan. Eh, algemeen is het toch zo dat het eigenlijk veel minder vaak voorkomt dan gedacht.

S: Ja.

H: Eh, de pers blaast het altijd een beetje op.

S: Hmm.

H: Omdat het natuurlijk ook iets nieuws is. Eh, maar het aantal mensen dat zich werkelijk aanmeld, dat is toch heel gering.

S: Ja.

H: Eh, zij hebben dat nu op kaart in 2011. Dan gaat het om 245 mensen in heel Nederland.

S: Oké.

H: Dus eh, dat zijn er dan eh, ja voor Jellinek maar ongeveer 10 of 15 per jaar.

S: Ja, dat is niet erg veel.

H: Dus je moet eigenlijk over twee dingen spreken vind ik, als je jouw vraag stelt: gameverslaving. Je moet spreken over misbruik. Gamemisbruik.

S: Ja.

H: En over gameverslaving. En misbruik, dat wil zeggen: dat je misschien niet echt verslaafd bent, maar je doet het wel zo vaak en zo veel dat het ten koste gaat van een hoop dingen.

S: Ja.

H: Dus het gaat ten koste van je nachtrust, het gaat ten koste van je omgang met vrienden, het gaat ten koste van je hobby’s, van je werk, je school. He, en dat komt natuurlijk wel relatief vaak voor.

S: Ja.

H: Dat mensen zo vaak, dat het ze geleidelijk in de problemen brengt. Maar verslaving, dat is dus echt, ja dat is verslaving. Dat is dus dat je eigenlijk wilt stoppen, maar het dus gewoon niet kan.

S: Ja.

H: Dan is de verleiding zo groot is, dat je toch iedere keer, ondanks allerlei voornemens om te stoppen, iedere keer weer doorgaat. En eh, dat je ook doorgaat met gamen, met spelen ondanks dat het je allerlei heftige problemen oplevert.

S: Ja.

H: Dan, dan spreek je van verslaving. En dat komt dus veel minder voor. En misbruik komt wel vaker voor.

S: Ja, en waar ligt dan, wat is dan het exacte verschil? Dat ze bij misbruik niet perse willen stoppen?

H: Nou, bij misbruik kunnen ze eventueel wel stoppen als ze willen, he. En als het probleem dan uit de hand loopt, dan kunnen ze gewoon op eigen kracht minderen of stoppen.

S: Ja.

H: Bij verslaving is dat vaak moeilijk.

S: Dan kunnen ze dat dus niet?

H: Ja.

S: Ja, oké duidelijk. Eh, wat is kenmerkend voor een gameverslaving?

H: Eh, nou dat is dus een aantal dingen. Je doet het dus steeds vaker, steeds langduriger. Je hebt een sterk verlangen om te spelen. Eh, je je. Ja, dingen die ik net noemde. Het gaat ten koste van je hobby’s. Je gaat door ondanks dus allerlei problemen.

S: Ja.

H: Dat zijn wel de belangrijkste kenmerken. Je voelt je schuldig vaak.

S: Schuldgevoelens, ja. Oké. Ehm, welke games worden veelal gespeeld door gameverslaafde jongeren? Zijn er bepaalde games die u vaak terug ziet op het moment dat er sprake is van een gameverslaving?

H: Nou ja, bijvoorbeeld World of Warcraft is een bekende. Dat zijn vaak spelen waarbij je met meerdere moet spelen.

S: Ja.

H: Niet alleen, maar vaak in groepsverband. Dat je met andere samen iets verricht. En het zijn ook vaak spelen waarbij je iedere keer op een hoger niveau uit kunt komen.

S: Ja.

H: Waardoor de drive zeg maar om te blijven spelen sterk is.

S: Ja. Dus het komt ook veelal voor bij online games dan?

H: Ja.

S: Oké. Ziet u een verband tussen agressie en gamen?

H: Nee.

S: Nee?

H: Nee, ik zou niet weten waarom.

S: Nee, ja de meningen zijn er ook over verdeeld in de literatuur dus. Maar u ziet dus geen verband?

H: Ja, dat is, dat is zo’n discussie. Waarschijnlijk, dat is hetzelfde met geweld op televisie. Daar is ook veel onderzoek naar gedaan.

S: Ja.

H: Waarschijnlijk moet je al, dan toch al een zekere neiging hebben. He, en dan zou eventueel gamen zoiets kunnen versterken.

S: Ja, precies.

H: Maar over het algemeen is dat nog niet echt duidelijk, of is die relatie nog niet echt duidelijk te leggen.

S: Nee, oké. Eh, wat zijn veelvoorkomende oorzaken van een gameverslaving? Ziet u bepaalde risicofactoren?

H: Ja, dat is zeker is dat zo. Je kunt eigenlijk zeggen dat alle.. dat eigenlijke gameverslaving as such, dus als apart aandoening. Daarvan kun je eigenlijk wel zeggen dat die niet bestaat. Eh, het bestaat gewoon niet. Want wat je ziet is dat alle mensen die dan een probleem hebben met gamen of die gameverslaafd zijn, die hebben ook andere problemen.

S: Oké.

H: Eh, dus nooit alleen, dat iemand alleen maar gameverslaafd is. Dus altijd, dat ze dus of angstig zijn, depressief zijn of toch een vorm van autisme hebben.

S: Ja.

H: Ehm he. Kijk je ziet dus dat het altijd gepaard gaat met eenzaamheid gevoelens. Dus altijd, en eigenlijk is dat niet zo nieuw, want dat zie je eigenlijk heel vaak bij verslavingen, dat het altijd gepaard gaat met andere problemen.

S: Ja. U ziet het dan eigenlijk als een soort gevolg van dergelijke problemen?

H: Nou, het hoeft niet het gevolg te zijn. Het is niet zo dat uit het één, het ander voortkomt. Maar het is wel zo, dat als je bijvoorbeeld vrij eenzaam en angstig bent en je ontdekt die game, dan is dat blijkbaar iets wat je snel, makkelijk veel gaat doen vanuit die achtergrond.

S: Ja. Meer gevoelig daarvoor dan ook?

H: Ja. Er is een zekere gevoeligheid die je hebt als je die problemen hebt.

S: Ja, oké. Wat zijn veelvoorkomende gevolgen van een gameverslaving?

H: Nou ja, kijk wat heel belangrijk is om te realiseren, is dat eh.. En nu ga ik een moeilijk woord gebruiken, en dat is dat eh heel vaak gedacht wordt dat als je eenmaal verslaafd bent dat het dan altijd erger wordt.

S: Ja.

H: Eh, dat is niet zo. Ehm, het is enneh, als je iemand meet die gameverslaafd is he op een bepaald moment, dan kan het best zo zijn dat hij een half jaar later daar helemaal niet meer aan voldoet.

S: Ja.

H: Ehm he, dus het is niet zo dat het altijd alleen maar erger wordt. En wat je dus hebt bij gamen of wat je veel ziet bij gamen, is dat mensen wel iets niet lang heel intensief doen. Ze zijn heel intensief met het spel bezig. Dan voldoen ze volgens alle criteria aan een gameverslaving. Maar als het spel uitgespeeld is of als het klaar is of als ze er genoeg van hebben, dan kunnen ze het ook even makkelijk weer laten.

S: Ja.

H: Eh, alleen die mensen die dan in de problemen zitten, zoals we net zagen, ja die zijn dan waarschijnlijk vatbaar ervoor om dan maar weer een ander spel te gaan zoeken.

S: En dan is er ook werkelijk sprake van een gameverslaving?

H: Ja.

S: En, en wat voor impact heeft een gameverslaving op het leven van iemand? Zou u daar iets over kunnen zeggen.

H: Nou ja, het is dus zolang het een tijdelijke zaak is, dan zul je dus een tijdelijke invloed hebben. He, dan zul je dus tijdelijk merken dat mensen eh slecht slapen, hobby’s verwaarlozen, school verwaarlozen, ongezellige personen worden om mee samen te wonen thuis.

S: Ja.

H: Maar goed dat is, dat kan een tijdelijk fenomeen zijn. He, en dat kan dus een aantal maanden later weer weg zijn.

S: Ja.

H: Als het een hardnekkig probleem is, ja dan is het natuurlijk wel iets waarvan je moet zeggen, eh ja daar moet dan echt hulp voor gezocht worden.

S: Ja, precies. Maar u noemt eh als gevolgen dus hoofdzakelijk een soort isolement? Dus als je veel met gamen bezig bent dat je dus ook minder contacten met anderen hebt?

H: Ja, dat is een belangrijk gevolg. Ja, zeker.

S: Ja, oké. Eh wij willen ook kijken naar de rol van ouders, hoe zij een rol kunnen spelen. Dus op welke manier kunnen ouders bijdragen aan preventie van gameverslaving onder jongeren?

H: Nou ik denk door vanaf het begin toch duidelijke grenzen te stellen. Kijk je kunt natuurlijk heel goed afspreken met iemand, van ja luister, we wonen samen hier thuis, dat betekend dat we ook gewoon samen dingen doen. Eh en eh, dat betekend niet dat ik ’s avonds jouw portie eten voor je deur zet en dat je dat weg eet en dat je maar kunt door gaan met gamen.

S: ja.

H: He, het betekend ook dat je gewoon meedoet met het gezin zeg maar, dus met je broers en zusjes. En dat je je aandacht en je hobby’s een beetje verdeelt.

S: Ja, dus dat andere activiteiten in balans zijn met het gamen?

H: Ja, dat je dus ook bijvoorbeeld zegt van nou we gaan toch een bepaalde, als je het toch heel vaak en heel veel doet, van we gaan nu afspreken met jou van hoe vaak zal je het nou echt per dag doen.

S: Ja.

H: En hoeveel uur wil je daarmee besteden. Nou dan kun je gewoon zeggen van nou oké, hoeveel wil je per dag gamen. En dan zal die dan waarschijnlijk zeggen, want dat vind hij waarschijnlijk al heel veel, van nou dan doen we bijvoorbeeld twee en half uur per dag. He, dat is al best heel veel.

S: Ja.

H: Maar dan kun je ook zeggen als ouder, van laten we dat ook opschrijven. En dan kijken we ook of je dat elke dag op die manier doet. En maak een soort afspraken lijstje zeg maar. En eventueel hou je dan ook bij of hij zich ook aan die twee en half uur per dag houdt.

S: Ja.

H: En nou als dan die ene dag overschreden wordt en de tweede dag ook weer overschreden wordt, dan kun je ook zeggen van nou die twee en half uur is blijkbaar te weinig. Laten we er dan maar drie uur van maken.

S: Ja.

H: Nou oké, dan maken we er drie uur van, maar dan zeg je op een gegeven moment van ja nou gaan we ook niet meer hoger. Nu moet je echt gaan proberen het ook met die drie uur te doen.

S: En dan hoor ik u ook zeggen dat je dat in overleg met het kind kunt doen?

H: Nou dat hangt er een beetje vanaf in welke fase je zit. Ik denk wel dat je natuurlijk op een gegeven moment, als iemand zo’n game heeft en je merkt dat iemand dat heel vaak doet, dan kun je natuurlijk zeggen: laten we hier eens wat afspraken over maken.

S: Ja.

H: En bij het ene kind zal dat nodig zijn en bij het andere kind zal dat niet nodig zijn.

S: Ja, ja inderdaad. Maar grenzen stellen is dus een belangrijke zaak?

H: Dat is een hele belangrijke is om het te voorkomen.

S: Ja, ja precies.

H: Ik bedoel in sommige landen in Korea bijvoorbeeld, daar is het heel erg populair he dat gamen.

S: Ja.

H: En daar hebben ze gewoon gezegd als regering, na acht uur gaan alle games op slot.

S: Oh, oké.

H: En dan kun je het dus ook gewoon niet meer doen.

S: Ja, precies dat er van hoger hand regels zijn gesteld.

H: Ja.

S: Eh, op welke signalen moeten ouders letten om gameverslaving tijdig te signaleren bij hun kind?

H: Nou, dat zie je dus nogal vlug. He, dus dat ze dus veel minder aanwezig zijn. Geen interesse hebben en geleidelijk aan hobby’s verwaarlozen. Slecht slapen ook vooral.

S: Ja.

H: Dat zijn wel de belangrijkste dingen.

S: Oké, nou dan ben ik alweer door mijn vragen heen.

H: Ja, wat je nog niet gevraagd hebt is eh dus hoe kun je het gamen leuk houden, dus wat zijn de regels voor het gamen. En wat kun je aan preventie doen. Dat zijn ook nog twee belangrijke vragen. En als je kijkt op de Jellinek site.

S: Ja.

H: Daar heb je een vraag en antwoord rubriek. En daar is ook een vraag en antwoord rubriek over gamen.

S: Oh oké.

H: Dus daar staan een aantal vragen en antwoorden die moet je ook nog maar eens bekijken. Ik denk dat ook wel leuk is voor je verhaaltje.

S: Ja inderdaad. Kunt u nu wel nog even iets vertellen over hoe je het gamen leuk kunt houden?

H: Nou ja dat is dus dat je van tevoren afspreekt hoeveel uur je het doet en dat je je daar aan houdt.

S: Ja.

H: En dat je dat bij houdt. Bij de vragen op de site staat ook een kaart, een wekenkaart. Daar kun je op klikken en daar kun je dat precies invullen.

S: Oké. En wat is de functie ervan dat je dat echt op papier zet?

H: Nou kijk het is goed om, zeker als dingen uit de hand lopen, om een doel te bepalen he voor jezelf. En eh ook te kijken of je je daar aan kunt houden. En als je dat voor jezelf doet, maar als je dat samen doet met je ouders bijvoorbeeld, ja dan wordt dat allemaal wat sterker.

S: Ja.

H: Ja en dan kun je ook zeggen van nou dat doel he, want de meeste kinderen zullen zeggen van nou zes uur op een dag, de meeste zullen daar heel verbaasd over zijn. En als je dat dan toch bij gaat houden, dan zie je dat dat soms toch zolang kan zijn.

S: Ja, precies ja.

H: En daar schrik je dan van. Dan denk je, ja dat is toch eigenlijk niet de bedoeling.

S: Ja, dus dat het echt concreet zichtbaar wordt.

H: Ja. Overig staat er nog op onze site, dat is ook wel leuk, een testje gebruik. Daar zit ook een gametest bij. Daarmee kun je bij jezelf nagaan of je riskant gamet ja of nee.

S: Oké, dat is ook leuk ja. Nou ik zal de site ook nog even goed doorspeuren. U voor nu in ieder geval hartelijk bedankt.

H: Graag gedaan.

**Hulpverlener 2:**

Int. S: Wat is uw functie hier en wat houdt de afdeling precies in?

H: Ehm, nou je zit hier op een afdeling voor verslaafde jongeren en eh… Je hebt hierbij te maken met jongeren met een gameverslaving, maar ook met een cocaïne verslaving of een blowverslaving, speed, xtc, eh seksverslaving. Dus eigenlijk lopen alle verslavingen hier door elkaar heen. Eh mijn functie is trainer. Ik werk eh 18 uur hier op deze afdeling. Ik hou me echt puur bezig met het geven van trainingen over onderwerpen die van belang zijn om het leven weer op te kunnen bouwen. En daarbij eh leg ik veel accenten op sociale vaardigheden, dus SOVA-trainingen, eh krijgen ze van mij. Eh ik geef verslavingseducatie, dus elke verslaving daar zit natuurlijk heel wat kennis en leerstof onder, die benoem ik. Dus ik heb lessen over cocaïne, ik heb lessen over eh marihuana, eh gamen. Dat volgt, elke week pak ik weer een ander onderwerp. En dan delen we de ervaringen met elkaar en eh wat zij weten, wat ik uit de boeken heb gehaald en eh ja de onderliggende redenen zoeken we ook vooral op. Dus waarom, waarom kies je voor het gamen of waarom kies je voor dat blowen. En dan ook specifiek voor dat blowen, want je hebt allerlei soorten drugs. Wat geeft dat blowen jou, dat je niet kiest voor de coke of… Zo eh om eigenlijk een compleet plaatje te krijgen. Ehm nog meer trainingen natuurlijk, dit zijn nog maar twee trainingen. Ik geef geestelijke vorming. Ehm daarbij leg ik veel accenten op zaken die van belang zijn om tot herstel te komen. Een onderwerp is bijvoorbeeld vergeving. He als je met veel haat in je hart blijft zitten en je dealt daar niet mee dan eh kan dat ertoe leiden dat je continu terug duikt in die verslaving. Dus ik leg uit, vanuit de principes vanuit de bijbel, van wat kan vergeving voor jou betekenen, wat doet dat. En eh, zo zijn er heel veel onderwerpen vanuit de bijbel, dankbaarheid, machteloosheid, dingen bij God brengen op het moment dat je de dingen niet aankan en eh nou dat is geestelijke vorming. Ehm vandaag is het donderdag, dan geef ik lifestyle. Lifestyle zijn trainingen waarin je eh, de onderwerpen die met het leven te maken hebben. Eh bijvoorbeeld invloed van media, muziek. In hoeverre hebben die invloeden op jouw dusdanig eh ja, invloed dat je gebruikt of gamet. En als laatste creatieve vorming, volgens mij ben ik er dan.

Int. M: Zo, dat is van alles wat.

H: Ja.

Int. S: Ja, leuk.

H: Divers beroep.

Int. M: Ja.

Int. S: Ja, leuk.

H: Het voordeel van trainer zijn is dat je zelf enorm veel leert, want je bent constant aan het lezen, informatie aan het vergaren en eh…

Int. M: Ja, leuk. Ehm… ja, gewoon het rijtje maar af denk ik he?

Int. S: Ja.

Int. M: Eh, hoe zou u gameverslaving definiëren?

H: Ehm, dat is een goede vraag. Gameverslaving kun je definiëren als een jongere die de verslaving, die het gamen boven zijn leven heeft neergezet. Dus het virtuele leven is belangrijker geworden dan zijn echte leven. Hij, z’n accent ligt daar op en het echte leven wordt verwaarloosd. Ik denk dat je dan kan spreken van een gameverslaving.

Int. S: Ik heb ook een preventiewerker gesproken van Jellinek. Die benoemde heel duidelijk het verschil tussen gamemisbruik en gameverslaving. Ziet u dat ook?

H: Ja.

Int. S: Kunt u vertellen wat u als verschil ziet?

H: Eh… Je kunt moeilijk op die grens gaan zitten, want dat is per persoon natuurlijk verschillend. Maar gamemisbruik is dat de omgeving al wel last heeft van je en eh last heeft van het feit dat je er zoveel achter zit, dus je verwaarloosd je omgeving wat. Ehm, maar je hebt het dan nog wel in de hand, het is nog niet een verslaving van ik kan niet zonder, want als ik eh… Verslaving is dat je het niet meer in de hand hebt. Dus dat je zover, ook over je eigen grens heen gaat dat je je lichamelijk verwaarloosd. Dus eh er zit een onderscheid in. Het is een geleidende schaal. Gameverslaafd zijn is verder weg dan gamemisbruik. Zo zou je het wel kunnen zien. Het is een stapje verder.

Int. S: Oké. Nou wij richten ons met ons onderzoek op jongeren tussen de elf en de 18. Die in die periode een gameverslaving ontwikkelen. Ehm wat is volgens u kenmerkend voor deze doelgroep?

H: Kenmerkend voor deze jongerengroep is dat hun eh, hun hersens volledig in ontwikkeling zijn. Ehm, kenmerkend is dat het limbisch systeem in je hersenen, eh volop in ontwikkeling is. Het limbisch systeem dat stuurt emoties aan. Dus eh een puber, ja in de begin puberteit, die eh reageert heel erg vanuit zijn emoties. Die is ook zeer gevoelig voor een beloningssysteem. En gamen prikkelt het beloningssysteem, prikkelt je emoties en daarom is de gevoeligheid voor gamen ook zeer groot. Ehm, als je kijkt naar de hersenontwikkeling vooral, dan eh de prefrontale cortex, dus de voorkant van je hersenen die ontwikkeld zich in de wat latere puberteit. En eh in het voorste gedeelte daarmee maak je keuzes. Eh de impulsiviteit gaat ermee af omdat je gaat nadenken en dan pas doen. Terwijl in de prepuberteit dat eerst doen en en ervaren en door schande en schade wijs worden, dat is kenmerkend voor een puber. Dus ja ik begrijp heel goed dat in de puberteit dit probleem eh erg kan spelen. Is dat een beetje duidelijk zo?

Int. S: Ja.

Int. M: Ja. En wat zouden dan kenmerken zijn voor een gameverslaving? Binnen die groep.

H: Eh, nou in het echte leven kan iemand eh het gevoel hebben te mislukken. Bijvoorbeeld: je wordt gepest op een school ehm, je wordt de grond in gedrukt, je eigenwaarde is naar beneden toe. In een game kun je je eigen virtuele wereld opbouwen, je bent een poppetje en in het begin ben je nog niet veel waard en je moet keihard knokken. En dat knokken heeft er eigenlijk gewoon mee te maken met tijd erin stoppen en jouw poppetje groeit. Het krijgt macht, je krijgt grotere wapens, dus je blaast jezelf op in zo’n game, omdat je het verdient. En dat is eigenlijk de behoefte van een jongere, namelijk acceptatie in deze wereld. En in de virtuele wereld lukt het wel, want ze hebben acceptatie en eh, eh respect. He, want je hebt al zoveel uren erop zitten, je bent echt iemand… En eh, volgens mij is dit, dit is wel mijn antwoord. Dat je in de virtuele wereld opbouwt, wat je in de echte wereld zou willen zijn. Dat maakt het zo mooi voor die leeftijdscategorie. En gameverslaving vindt vooral plaats, bij internetgames. Games waarbij ze met heel veel sociale contacten te maken hebben.

Int. M: Zoals *World of Warcraft.*

H: Ja, dat is er één van.

Int. S: Dus echt de online games?

H: Ja.

Int. S: Ja, de volgende vraag is ook: Welke games worden veel gespeeld door gameverslaafde jongeren? Dat is…

H: Dat is echt dat, ja. Dat zul je straks ook wel van ze horen. Eh, de games waar dus eh, ja het sociale aspect eh aanwezig is en de uitdagingen, die ze dan wel kunnen overwinnen. Ja.

Int. M: Eh ziet u verband tussen agressie en gamen?

H: Nou dan moet je de filmpjes eens zien op het internet. Hebben jullie weleens gekeken op youtube?

Int. M: Ja, ik heb wel genoeg filmpjes gezien, maar ik weet niet eh…

H: Nou waarin de agressie eh, waarin het fout gaat gewoon.

Int. M: Ja, dat de muis tegen de muur aan vliegt enzo.

H: Ja ook dat.

 [lachen]

H: Ja agressie en gamen, het is logisch. Ik bedoel de frustraties zijn heel reëel. Je zit wel in de virtuele wereld maar je emoties die zitten in het hier en nu. En die emoties die gaan ook alle kanten op en daar komt nogal eens agressie uit voort. Denk maar eens goed na als je moeder een eh, die draad door knipt. Nou eh, ja het lijkt niks, maar het is eh… Je knipt de levensdraad door, bij wijze van spreke. Dus ja, agressie eh…

Int. M: Ja, want de onderzoeken die verschillen nogal van mening daarover. En eh, de één legt daar wel een verband tussen en de ander eh, niet eigenlijk.

H: Oh, dan denk ik dat je het hebt over een ander vlak, namelijk als je veel oorlogsspelletjes speelt dan wordt je agressiever als persoon.

Int. M: Ja.

H: Ik denk dat dat ook kan.

Int. M: Zit daar ook iets in…

H: Ja als kinderen, ik ben in het verleden basisschooljuf geweest, als kinderen veel afleveringen kijken van oorlogsfilmpjes en dat soort dingen, dan doen ze op de straat, ze doen het na. Ehm, je hoofd is geen vuilnisbak zeg ik wel eens. Als je heel veel agressie tot je neemt, dan uit dat zich vanzelf ook, want waar je mee omgaat daar wordt je mee besmet. Dus ik geloof ook op dat terrein dat het wel invloed heeft.

Int. S: Ja, want er wordt veelal gezegd: ‘Het kan wetenschappelijk nog niet bewezen worden’.

H: Dat kan, maar de, de realiteit van de maatschappij van wat ik zie op basisscholen, dan zie ik dat gewoon terug. Ehm, ik denk wel dat je er een nuance in mag maken dat opvoeding, he normen en waarden die in de opvoeding meegenomen worden, dat dat wel heel veel kan schelen. He of nou een jongen voor galg en rad opgroeit of ehm, dat ouders heel duidelijk aangeven van: ‘Dit is een spel, dit is de werkelijkheid, eh zo ga je met mensen om’, en daar bovenop zitten, dan kan het misschien nog prima aflopen. Dan kan zo’n game niet eh of minder invloedrijk zijn. Het heeft meerdere aspecten, dat is het verschil.

Int. S: Ehm, wat zijn veel voorkomende oorzaken van gameverslaving? Zijn er bepaalde risicofactoren?

H: Ehm, wat mij opgevallen is, is dat eh gameverslaafde die binnenkomen eh over het algemeen een basisschool of voortgezet onderwijsperiode achter de rug hebben van pesten. Waarin ze dus een rede hebben om te vluchten in de virtuele wereld. Dat is wel een kenmerk wat ik bij veel gameverslaafde terug zie. Een ander kenmerk wat ik eh wat me opvalt, is dat het over het algemeen geen domme jongens zijn. Het zijn eh jongens die wel eh, best wel intelligentie hebben.

Int. M: Wat zou daar de link dan tussen zijn, dat ze dan gaan gamen?

H: Ja gamen is eh… Ik heb dus allerlei soorten verslaafde hier rondlopen. En over het algemeen zie ik gameverslaving meer voorkomen die hogere opleidingen hebben, dan bij de laagste opleidingen. Dat is opvallend ten opzichte van de andere verslavingen, of verslaafde jongeren die binnen zijn. Zoals eh, blowen en eh, meestal zijn dat jongeren die eh met vmbo basiskader of opleidingen niet af hebben… Je kunt het helemaal niet zwart, wit doortrekken hoor, maar dat is iets wat ik uit ervaring zie.

Int. S: Ja, en je hebt met gamen natuurlijk ook een goede strategie nodig.

H: Ja.

Int. M: En eh veelvoorkomende gevolgen van een gameverslaving? Op het sociale vlak en schoolprestaties natuurlijk…

H: Veelvoorkomende gevolgen. Ja het verwaarlozen van de omgeving, van jou leefomgeving, heeft het gevolg dat de relaties stuk zijn gelopen. Dus daar moet herstel plaats vinden als je weer je leven wilt opbouwen. Eh, hoofdzakelijk ouders, ouders en broers en zussen. Daar zit eh, daar zit ook veel problematiek. Ehm, het zelfbeeld is een gevolg. Niet een gevolg van gamen, het is een onderliggende problematiek die dan naar boven komt. He stoppen met gamen dat is één. Dat kun je wel na een tijdje, maar als je een laag zelfbeeld hebt, dan zul je toch wel weer gaan smachten naar die virtuele wereld waarin je een hoog, een hoog beeld had van jezelf. Dus je zal aan de slag moeten met dat negatieve zelfbeeld. Het vertrouwen weer van jezelf winnen, dat je ook in deze wereld dingen voor elkaar kan krijgen. Dus hier moeten we ook echt aan de slag met het leven in het hier en nu. Wat wil je werkelijk? Welk beroep past er nou bij jou? Welke talenten heb je? Wat wil je doen met die talenten? Dus het is niet zozeer, dat we ons continu focussen op die games en waarom zus en waarom zo? Nee, het is ook vooral naar de toekomst toe. Van: ‘Wat wil je?’ En hoe gaan we dat voor elkaar krijgen? Dat ze weer hoop krijgen voor de toekomst en aan de slag kunnen.

Int. M: En het heeft ook wel gevolgen voor de gezondheid neem ik aan? Ik weet niet eh…

H: Dat is een goede, wat je daar zegt ehm. Ja het is natuurlijk hoofdzakelijk zitten, dus je kunt op lichamelijk terrein jezelf ook verwaarlozen. Ik heb wel filmpjes gezien van jongens die eh het plassen zelfs in de flessen deden, want die wilden niet naar het toilet toe. En eh ja oververmoeid zijn omdat ze natuurlijk heel lang doorspelen. Maar ik denk dat de lichamelijke gevolgen niet desastreus zijn, die zijn makkelijk te overwinnen en weer op orde te krijgen. Het zijn over het algemeen de jonge kerels die wel een stootje kunnen hebben.

 [Telefoon gaat af, wordt weggedrukt]

Int. M: Wat ziet u dan als grootste impact van gameverslaving op het leven?

H: Eh, de link missen met de echte wereld. Het niet staande kunnen zijn in deze echte wereld. Dat is het grootste probleem. En daarnaast dat zelfbeeld natuurlijk. Maar ja dat hangt aan elkaar samen.

Int. M: Ja, dat is natuurlijk allemaal met elkaar verweven, zeg maar, en het ene veroorzaakt misschien weer het ander.

H: Ja.

Int. S: Welke aspecten zijn van belang bij het afkicken van een gameverslaving?

H: Naar de wortel toe. Het analyseren van het verleden. Dat is een hele belangrijke. Waarom ben je gaan gamen? Dat is een hele grote vraag, die goed geanalyseerd moet worden. Eh een nieuw tijdverdrijf vinden. Dus ontspanning op andere manieren vinden. Maar ook het leren omgaan met sociale vaardigheden, dus eh als je iemand kent die de pik op je heeft. Hoe blijf je staande? Hoe ga je om met de wereld om je heen, die niet allemaal even lief, vriendelijk en aardig is. Dus dat is ook een aspect. Het is heel breed. Het is niet ‘effetjes’ afkicken van gamen en hup. Wil je echt slagen, dan moet je heel breed aan de slag. En het is per individu verschillend waar die wortel in zit, want daar focus je je vooral op.

Int. M: En steun vanuit de omgeving ofzo, vanuit het gezin of vrienden die er nog zijn?

H: Ja, ja absoluut. We hebben een gezinstherapeut. En de gezinstherapeut focust zich volledig op het gezin dus die heeft gesprekken met broers en zussen en met ouders en met de gast zelf, met de persoon zelf. En die heeft ook sessies waarin ze dus met elkaar dingen uitspreken en nieuwe afspraken maken en tot herstel komen. Dus dat is daarnaast een hele grote.

Int. M: Hmm, dat is een belangrijk onderdeel.

H: Zo echt hoor. Dat is onmisbaar vind ik.

Int. M: En de rol van de hulpverlener, waar moet echt op gelet worden?

H: De rol van de hulpverlener. Ehm ja de hulpverlener is natuurlijk een algemene term. Ik bedoel…

Int. M: Ja jullie zitten met heel veel verschillende mensen waarschijnlijk.

H: Ja, ik ben trainer en de hulp die ik verleen is kennis. Het geven van een heel breed scala van dingen die voor hun van belang zijn. Eh je hebt groepsbegeleiders, he dat zijn mensen die op de groep dag in dag uit, bezig zijn om de groepssfeer te bewaken, je van feedback te voorzien. De groepsbegeleider helpt je in de sociale aspecten en in de dagelijkse gang van zaken. Dan heb je de gezinstherapeut die dat aspect inzoomt, dat is ook een hulpverlener. Dan heb je de psycholoog of de orthopedagoog, één van beide kan dat doen. Of zelfs ook nog een psychiater die medicinaal aan de slag kan. Maar dat is degene die kijkt naar de diepere problematieken. Van hé, die wortel waar we het nu over hebben, die kunnen we op de groep niet oplossen, maar we gaan nu even persoonlijk met jou de diepte in om dit stukje te verwerken, van wat er in het verleden gebeurt is. Dus dat is ook hulpverlening. Dus ja, wat heb je dan nog meer? En ja het is me ook opgevallen dat veel jongeren met een verslaving ook wel psychische problemen ernaast hebben. Bijvoorbeeld adhd of autisme, waardoor ze in de maatschappij niet meekomen en soms kun je dat prima verhelpen door toch eh, eh medicijnen te gaan slikken voor de rest van je leven of voor een periode, zodat je dat onderdrukt of eh… Ja dan is dat stukje heel makkelijk opgelost, daar is de psychiater dan voor. Dan heb je nog meer, je hebt een therapeute. Een muzische therapeut en je hebt een sporttherapeut, die gaan dan specifiek aan de slag met iets waar jij veel gevoelens voor hebt. Dus als je met muziek heel veel kan, dan zal hij muziek inzetten om eh de diepte in te gaan met je.

Int. S: Je moet wel veel met elkaar samenwerken dan.

H: Ja het is echt een samenwerking. Vooral als er goede communicatie is tussen alle poppetjes, dan kan de gast daar enorm wel bij varen. Als die communicatie niet goed loopt, dan laat je dus heel veel ballen liggen die essentieel zijn voor de gasten die binnen zijn. Dus het is echt een samenwerking.

Int. S: En hoe gebeurt dat? Schriftelijk of face to face?

H: Ehm in de wandelgangen, maar ook één keer in de week een MDO, dus een overleg waarin je elke gast apart besproken wordt. En eh, in het verleden hadden we elke week een vergadering, waarin we de gasten ook als begeleiders, he diegene die op de groep staan eh, elk persoon toelichtte, van: ‘Dit zien we, dat zien we. Hoe gaan we daarmee verder?’ Maar door de bezuinigingen is dat niet meer mogelijk. En dat is wel een groot mankement. Want nu hebben we een vergadering eens in de drie weken, waarin er dus dingen blijven liggen die ik persoonlijk zonde vind dat ze blijven liggen. En een vergadering is natuurlijk stampvol met allerlei andere lopende zaken, waardoor de gast minder in beeld is. Maar dat zijn gevolgen van, dus daar zijn we nu voor aan het knokken, van hoe kunnen we dit beter laten lopen.

Int. S: Op welke manier kunnen ouders bijdragen aan de preventie van gameverslaving onder jongeren?

H: Door eh te blijven praten. En eh heb je het over preventief of heb je het over als iemand eenmaal gameverslaafd is?

Int. S: Echt preventief.

H: Over preventief. Ehm duidelijke afspraken maken, maar ook eh, daar consequent in zijn. Vooral in gesprek zijn. Niet de boel onder de vloerbedekking schuiven, maar eh de wil hebben om het steeds open te houden. ‘We zien dit, we zijn bang voor dat, hoe zie jij het, hoe zie ik het en welke afspraken maken we gezamenlijk?’ En je daar aan houden. Gewoon de taak van een ouder op je nemen en niet eh je kop in het zand steken en doen alsof het niet bestaat. Want je kind gebruikt zijn mond wel, naarmate dat het langer duurt, zeg maar levenslang.

Int. M: En op welke signalen kunnen ouders letten om eh gameverslaving dan te signaleren bij hun kind?

H: Nou dat is niet zo moeilijk, dat zie je wel. Als een jonke al zijn afspraken negeert, niet nakomt eh, ja… En ja wat denk je al van moe uit bed komen of niet uit bed willen komen, omdat ze ’s nachts stiekem door zijn gegaan. Dat is ook een signaal dat je kunt oppikken. Eh als ze geld via je creditkaart eh of van je bankrekening gehaald wordt om iets te kunnen bekostigen voor een spel. Dat zijn toch wel hele grote signalen, omdat een kind… Stelen van jou, om een spel te kunnen bekostigen. Dan is dat spel dusdanig belangrijk geworden, dat je daar je vraagtekens bij mag stellen. Ja en het negeren van de sociale wereld erbuiten he. Dus altijd thuis zijn. Een kind dat altijd thuis is, dat klopt niet. En ik denk dat een ouder ook wel een hele actieve rol zou kunnen spelen in het eh, je huis openstellen voor vrienden eh, meer aan de slag zijn met je kind, actie ondernemen. Zelf ook op bezoek te gaan met je kind, bij allerlei andere mensen en familieleden. Gewoon ook niet zo’n binnenvetter zijn als ouder, maar ook veel meer: ‘Hup, erop uit’.

Int. S: Ter preventie dan?

H: Ter preventie van. Relatie kweken. Naar het strand met je kind, een strandwandeling maken en praten. Ehm ja tot de bodem met je kind gewoon.

Int. S: Betrokkenheid?

H: Ja betrokkenheid en echte liefde. Relatie hebben. Dat zijn toch wel hele grote kernwoorden hoor.

Int. M: En tijdens de behandeling, wat kunnen ouders dan voor rol eh, je hebt er natuurlijk al het één en ander over verteld, die worden er dus wel echt bij betrokken eh, het hele gezin eigenlijk?

H: Ja. Eh, en eh, als je in behandeling bent is het belangrijk dat ouders niet die veroordelende: ‘Jij zus of jij zo’, heeft. He ook bij terugvallen, dat niet zo alsof het hopeloos is. Ik denk dat je als ouder vooral altijd de focus moet houden op de mogelijkheden van je kind, in plaats van op de onmogelijkheden. En je kind daar onvoorwaardelijk steunen, van joh: ‘Ook dit kun je overwinnen’. We hebben begrip voor de terugval, wanneer een kind terugvallen maakt. Echt het is een herstelproces en terugvallen horen er echt bij. En eh, de meeste ouders zien terugvallen als: ‘Het komt nooit meer goed. Als hij zelfs nu na zo’n lange periode weer terugvalt, hoe dan verder?’ Maar men leert door vallen en opstaan. En eh, soms komen oude emoties zo heftig opzetten, ehm laat daar ruimte ook voor zijn. Ruimte voor het gesprek en focus op de hoop die er ligt, want de zaak is nooit hopeloos. Daar geloof ik niet in.

Int. S: Vandaar ook ‘De Hoop’.

 [lachen]

H: Vandaar ‘De Hoop’! Ja dat is wel een mooie ja.

Int. M: Ja, oké. Je vertelde net al wat over de invloed van reclame en van de media zeg maar, kun je daar wat meer over vertellen? Of uitleggen of…

H: Ehm, ik heb wat trainingen waarin ik wat dieper inga op invloed van media. Dus eerst vraag ik: ‘Wat is media, wat houdt het in?’ En dan laat ik ze een berekening maken, van: ‘Hoeveel uur denk jij dat jij onder invloed ben van media in de week?’ En dan hang ik allerlei bordjes in de kamer of in de ruimte, van: 0-20, 20-40, 60-80. En dan zeg ik: ‘Ga maar bij één van de bordjes staan, waarvan jij denkt: zoveel tijd ben ik eraan kwijt’. En dan laat ik ze delen van hoeveel uur en wat doe je dan vooral en waarom is het dus zo aantrekkelijk om zo’n telefoon, of als die what’s appjes die binnenkomen of weet ik veel wat. Wat doet het in je hoofd als er een belletje gaat. Ja dat is een stukje aandacht he, van: ‘Iemand stuurt een berichtje naar mij’. Je voelt je bijzonder als er een dingetje afgaat. Dus je bent gewenst. Dat zijn de onderliggende emoties die naar boven komen als er zo’n belletje afgaat. Dus je maakt zichtbaar wat media doet. Ehm als je kijkt naar de reclamewereld, als je kijkt hoe reclames zijn opgebouwd, die zijn er allemaal op uit om je dat product te laten kopen. En ik laat ze zien hoe de reclamewereld in elkaar steekt. He dat ze daar emoties aan koppelen. En door daar humor aan te koppelen of seks of weet ik veel wat, dat je: ‘Oh dat wil ik ook’. Dus je creëert een utopie, waar ze naar verlangen. En daar maakt de mediawereld misbruik van. He dan heb ik het over bioscoopzalen, dat ze en soort broodlucht naar binnen spuiten of een alcoholische lucht, waardoor je dus trek krijgt in alcohol of trek krijgt in… Nou vaak gaat dat er dan een hele wereld voor ze open, want ze zijn zich er helemaal niet van bewust. En dan eh, eigenlijk doe je dat om ze te laten zien van: ‘Jij hebt een keus, jij moet deze wereld leren kennen, jij hebt een vrije wil om je keuzes te gaan bepalen. Doe je dat aan de hand van al die emoties, je drijfveren of doe je het vanuit je geest. He wie ben jij? Wat is jouw werkelijke koers en wat heb je nodig om je aan die koers te kunnen vasthouden zonder dat je continu afgeleidt wordt?’ En media leidt af. Het pakt je helemaal in. Voor je het weet doe je allerlei dingen die allemaal andere van je wensen en niet je eigen koers en daardoor wordt je ongelukkig. Dus een ander leuk iets dat je kunt doen, ter preventie is eh, ik pak een hele zooi folders. Daar maak ik twee stapels van, hier folders en daar. En dan geef ik ze de opdracht om de ander zo snel mogelijk in te pakken met allerlei foldermateriaal. Dus die lopen dan te tapen en te doen en wie dan het eerst klaar is, die heeft gewonnen. En dan is de eindconclusie: ‘Media pakt je in. Je hebt geen bewegingsvrijheid meer als je continu media om je heen hebt. Je weet niet na te denken meer, want je wordt continu afgeleid. Zorg voor rust en voor ontspanning’. Nog een leuk voorbeeldje wat je kunt gebruiken. Misschien wel leuk al die ideeën.

 [lachen]

 Ehm, een spons leg je op iemands. Dan zeg je: ‘Dit zijn je hersenen’. Er is er dan één die slachtoffer is en de rest van de groep die kijkt er dan naar. En dan zeg je: ‘Ik ga even laten zien wat media met jou doet’. En dan pak je een kan met water en je giet water op die spons. Kijk je zet de televisie aan en de boodschappen komen binnen. En stiekem heb je achter je rug ook al een pot met koffie staan, die koud is dan wel hoor. Maar kijk dit gebeurt er ook wanneer je je met pornografie inlaat, dus als je veel verkeerde beelden tot je laat, waardoor je ook je hoofd als vuilnisbak gebruikt. En dan zeg ik: ‘Wat gebeurt er nou als je deze spons uitknijpt? Komt er nou stralend wit water uit of, nee er komt vuiligheid uit’. Dus als je je hersenen vult met veel vuiligheid, dan merk je dat aan de spraak van iemand. Die gedachtepatronen die zie je in spraak terug. Zo maak je een beetje kenbaar van: ‘Waar vul je je mee’. Maar ook wanneer je die spons continu maar vult, dat op een gegeven moment die spons vol is en er kan niks meer bij. Dus als je dan naar school toe gaat, maar je bent continu met van alles binnen, dan komt die informatie er ook niet meer bij, want het past niet meer. En dan kun je tijdens die opdracht ook vragen van: ‘Wat doe je nou om je hoofd leeg te maken? Wat kun je doen om die spons leeg te krijgen?’ Nou dan komen ze vanzelf wel met ideeën van: rust nemen, goed slapen, naar buiten toe, wandelen, chillen. Ja, dat is een manier waarop je het leegt, waardoor je dus weer meer kennis op kan doen. Dus het is nodig om even te ontspannen. Dus dat zijn lessen die ik bij media gebruik.

Int. M: Ja, want je wordt continu aan reclame blootgesteld. Terwijl het waarschijnlijk helemaal niet bewust binnen komt. Zoals bij bushokjes bijvoorbeeld.

H: Nee, nou kijk ik had er ook een filmpje van dat alles wat onbewust binnenkomt toch een plekje heeft op het moment dat je het product ziet. Dus dat is dan toch interessant dat dat…

Int. M: Het zit er wel.

H: Het zit er wel ja.

Int. S: Waar haalt u uw informatie daarover vandaan, want wij moeten er ook wat over schrijven, maar vinden het moeilijk om er goede informatie over te vinden.

H: Ja op youtube. Ja pak een zooi reclames van youtube en zet ze achter elkaar en vraag aan de persoon van joh: ‘Welke emoties spreken je nou aan?’ Ja meestal komt er wel een leuk vrouwtje voorop, waarom is dat? Je kunt ze er zo uittrekken, gewoon tien van die reclames achter elkaar en je hebt een les. Ehm ja dit zo’n beetje. Ja wees creatief. Denk wat zou mij helpen om dit duidelijk te maken.

Int. M: Nou we zijn erdoorheen. Of heb je zelf nog iets van: ‘Dat kan van belang zijn voor jullie?’ Qua preventie of dergelijks?

H: Nou het is bij ons bewust dat al die soorten verslavingen door elkaar heen lopen, omdat het helemaal niet zo veel uitmaakt. De één vlucht in de virtuele wereld, de ander vlucht in de ontspanning van blowen en een derde zegt: ‘Ik heb zoveel energie nodig, want ik kan dit allemaal niet meer aan, dus ik ga aan de speed’. Maar het is allemaal vluchtgedrag voor de echte wereld. En dat is, daarmee pak je alle problematieken aan. Alleen gaat het de ene keer over gamen en de andere keer over seks. Ook seksverslaving is tegenwoordig een hele grote hoor de laatste jaren, dus eh.. Op internet een groot probleem onder jongeren, die niet echt door de maatschappij nog gezien wordt. In de komen jaren..

Int. M: Ook een taboe denk ik.

H: Denk het ook. Ook algemeen geaccepteerd, dat pornografie kijken (….) kon. Maar de meeste jongeren die binnenkomen hebben het niet over seksverslaving, maar die komt bijna altijd de kop op steken op het moment dat we lessen hebben bij lifestyle over seksualiteit. En we leggen dan wel het accent op God’s plan met seksualiteit. Waarin we heel veel accent leggen puzzelstukjes die een beetje genegeerd worden in deze maatschappij, maar die wel van belang zijn om in een huwelijk staande te kunnen blijven. Maar daarin komen de meeste tot de erkenning: Ik heb toch wel een probleem op dit stukje.

Int. S: Dat ze binnen komen met iets anders, maar dat dat ook naar voren komt.

H: Ja absoluut, deze komt er meestal overheen. Dat ze zeggen: ‘Volgens mij zit ik hier ook wel een beetje aan vast’. Maar die wordt vaak niet erkent als een soort van verslaving. Maar dat komt dan toch wel boven water. Het is ook goed te verdoezelen, niemand van de wereld die er wat van ziet. Maargoed het speelt wel af in je eigen hoofd en het heeft ook zijn gevolgen op dat terrein.

Int. M: Ja, duidelijk.

H: Ja, nou dan zal ik de jongens gaan halen voor een interview.

**Bijlage 2: Interviews (ex-)gameverslaafden**

**Ervaringsdeskundige 1:**

Int. M: Allereerst welkom natuurlijk. Aan de telefoon heb ik je al wat uitgelegd over ons onderzoek
 maar heb je daar, voor we beginnen, nog vragen over?
E: Ik vroeg me eigenlijk wel af hoe jullie bij Voorkom terecht zijn gekomen?
Int. S: Eh via internet eigenlijk. We hebben samen eerst wat onderwerpen opgeschreven wat we
 interessant vonden om te gaan onderzoeken en daar viel ook verslaving onder, ja, in de
 breedste zin van het woord eigenlijk. Dus gaan oriënteren op internet en zo bij Stichting
 Voorkom uitgekomen. Die hebben we toen gemaild met de vraag of we bij hun ons
 onderzoek mochten gaan doen. Toen zijn we uitgenodigd voor een gesprek en hebben het
 erover gehad en zo zijn we eigenlijk op gameverslaving gekomen. Gameverslaving is nu nog
 maar een klein onderdeel van hun thema internet en omdat het een steeds groter probleem
 wordt wilden ze daar een eh aparte voorlichting voor gaan opzetten. En daar gaan wij
 onderdeel van uitmaken.
E: Wauw.
Int. S: Ja, we zijn begonnen met literatuurstudie dus we hebben verschillende boeken gelezen over
 gameverslaving. Eigenlijk is dat pas vanaf 2007… [wordt onderbroken door Chris]
E: Bestaat daar al wel literatuur over dan, ja?
Int. S: Ja vanaf 2007 zijn er wel een aantal boeken. Daarnaast wilden we dus ook
 ervaringsdeskundigen interviewen, om hun verhaal eigenlijk naast de literatuur te kunnen
 leggen.
 [Koffie en thee wordt geserveerd]
Int. M: En ouders, om te horen wat zij nou echt van een ouderavond verwachten, wat het
 aantrekkelijk maakt.
E: Gaaf.
Int. M: Ja,en wat hun huidige kennis is over het thema en wat ze eventueel nog zouden willen
 weten. En hulpverleners willen we ook graag spreken maar dat valt nog een beetje tegen, die
 hebben het nogal druk en geen tijd voor een interview, helaas.
E: Ja, willen vaak wel maar is met werk misschien weer lastiger te regelen. Dat is jammer, maar
 verder interessant allemaal hoor.
Int. M: Dat vinden wij ook wel ja, en gelukkig want dat maakt het afstuderen een stuk leuker als je
 een interessant onderwerp hebt natuurlijk.
E: Ja, dat geloof ik. En jullie zijn… 19, 20?
Int. S: (lachend) Ik ben 22.
Int. M: En ik ben 25.
E: (lachend) Oké, ik moet niet inschatten, dat zie ik wel weer. (lachen)
Int. M: En jij bent, als ik vragen mag?
E: Ik ben 33.
Int. M: Oké, weten we dat ook gelijk. Verder nog vragen tot zover?
E: Nee, duidelijk zo.
Int. M: Oké. Eh, van de drie ervaringsdeskundige ben jij de eerste die we interviewen dus het is voor
 ons ook spanend en even wennen en kijken hoe en wat maar we gaan gewoon beginnen en
 dan maar even zien hoe het loopt, goed?
E: Ja, prima.
Int. M: Misschien eerst wel handig om te weten wanneer jij verslaafd bent geweest, hoelang is dat
 geleden en hoe oud was je toen?
E: Wanneer ik verslaafd ben geworden is niet echt een specifiek moment. Wat wel een specifiek
 moment was, is wanneer ik andere keuzes ben gaan maken. Ik ben christelijk opgevoed, kom
 uit een zendelingsgezin, en we hebben van mijn 9e tot mijn 14e in Curaçao gewoond. Toen
 kwamen we terug naar Nederland en het eerste waar ik mee geconfronteerd werd was dat ik
 niet meer in de groep paste. Om er dan wel weer bij te komen was het makkelijkste gewoon
 meedoen met roken. Dat was de eerste stap en dat was zo normaal terwijl gek genoeg in
 Curaçao dat veel meer richting verslaving gezien werd. Maar in Nederland is dat normaal. Als
 brugpieper hoor je te roken want dan hoor je er pas echt bij als je bij een bepaald groepje wil
 horen. Tenminste, dat viel mij toen op. Ik zat toen bij een groepje waar één jongen heel
 makkelijk aan wiet kon komen dus vanaf mijn 15e ben ik ook gaan blowen. Dat is vrij snel
 doorgegaan en toen ik een jaar of 16 was, 16, 17, toen schoot ik echt flink mijn puberteit in.
 Met de terugkomst naar Nederland kreeg ik ineens meer mogelijkheden zoals elke zaterdag
 uitgaan, ’s avonds nog weg enzo en dat kon op Curaçao niet. Dus ik heb een stuk
 voorbereiding gemist in mijn opvoeding. Dus als ik het als een start moet zien dan ben ik
 vanaf mijn 15e, 16e begonnen met roken, vanuit daar ben ik toen heel snel richting drinken en
 blowen gegaan.
Int. M: En wat bedoel je precies met voorbereiding? Naar het echte leven ofzo?
E: Als je ja, als je een degelijke opvoeding genoten hebt, dan heb je in ieder al geleerd hoe je
 met bepaalde dingen om moet gaan. Ik was nog nooit dronken thuis gekomen, dat had ik nog
 nooit mee gemaakt. Dus ja, ik werd echt in één keer in het diepe gegooid en mijn ouders
 konden daar niet mee omgaan. Die kozen er al vrij snel voor om het heel christelijk aan te
 pakken, terwijl ik eigenlijk meer begeleiding nodig had. Gewoon de juiste vrienden die zonder
 dat alles konden.
Int. S: En zo’n hele christelijke aanpak, wat, wat versta je daaronder?
E: Eh, richting het orthodoxe en dan bedoel ik een beetje richting zwarte-kousen kerk. Mijn
 ouders waren wel vrijer geworden door het zendelingenwerk. Zeker als je met meerdere
 culturen omgaat dan wordt er wel van je verwacht dat je wat flexibeler wordt, maar niet in
 Bijbels perspectief. Als kind heb ik er zelf ook voor gekozen, en dat heeft voor mij heel lang in
 dubio gezeten tot ik op een gegeven moment zei dat ik op zijn minst zelf God wilde
 ontdekken. Datgene wat door mijn ouders gezegd werd van: ‘Nee, dat mag niet, God wil het
 niet’, zonder verdere toelichting of beweegredenen, dat wilde ik zelf ontdekken waarom dan
 niet. Als ik toen geweten had, dat zeg ik ook vaak als ik voor de klas sta, als ik toen geweten
 had wat de gevaren zijn, dat er überhaupt gevaren waren, dan had ik heel wat verslavingen
 minder gehad.
Int. S: Ja.
E: Los dan van wat jullie thema is, mijn gameverslaving is mijn eindstap geweest, mijn laatste
 verslaving maar het principe is hetzelfde, je wil ergens bij horen.
Int. M: En even ter informatie, hoe ziet je gezin eruit, heb je broers en zussen of...?
E: Ik ben een nakomertje. Ik heb twee oudere zussen van 12, 13 jaar ouder. Die zijn beide
 getrouwd en hebben kinderen. Afgelopen jaar zijn er ook twee nichtjes van mij getrouwd,
 één van 21 en één van 19 nog. Heel jong maar heel zeker. (lachend) Ik doe het ze niet na. Eh
 effe kijken, ja twee zussen, mijn ouders dan nog, die leven allebei nog.
Int. M: Maar je zussen zijn dan misschien ook niet mee geweest naar Curaçao?
E: Nee, inderdaad, die hadden hun eigen leven. De één zat op dat moment in Australië en de
 ander was bezig een gezinnetje te stichten, gewoon in Nederland.
Int. M: Oké, en eh ja hoe is het verloop naar het gamen gegaan?
E: Daar zijn wel wat jaren over heen gegaan, toen ik 19 was, nee toen ik 17 was wilde ik het
 huis uitgaan maar dat mocht toen nog niet. Toen zat ik in HAVO4. Mijn ouders wilde toen
 gaan verhuizen en ik wilde toen met HAVO5 op kamers maar ik rookte toen al en mocht niet
 binnen roken, maakte er continu moeilijkheden over. Mijn ouders hadden geen tv in huis, en
 ik had van mijn spaarcenten zo’n klein TV’tje aangeschaft. Internet was er toen nog niet. Nu
 voel ik me opeens oud. (lachen)
 Int. S: Ja klinkt wel oud. (lachen)
Int. M: Kan ik me niet eens voorstellen. (lachen)
E: Je kon inloggen toen nog, met zo’n modemgeluid, echt een half uur wachten tot de pagina
 gedownload was. Eigenlijk omdat mijn vader toen heel veel op de computer werkte, die tikte
 verslagen uit, dus toen kwam er een computer in huis. En toen kreeg ik van schoolvriendjes
 op een gegeven moment spelletjes te leen maar sommige werkte niet dus toen ging ik kijken
 hoe dat in de programmering in elkaar zat. Beeldscherm was toen nog groen en zwart, geen
 kleur dus de programmering was toen ook nog wel makkelijk en die techniek heb ik altijd
 leuk gevonden. Ja vriendjes had ik niet echt, en ik kon niet elke keer bij diezelfde vriendjes
 terecht want dat begon mijn ouders natuurlijk op te vallen en ik wilde niet dat ik weer straf
 kreeg en dat ik er niet naar toe mocht gaan. Dus ging ik veel achter de computer zitten
 programmeren en zo is het begonnen, zo begon ik er interesse in te krijgen. Nou ja, wij
 verschillen zo’n tien jaar als je kijkt hoe snel alles veranderd is, het idee van de Smartphone,
 dat je *AngryBirds* op je Galaxy zit te spelen tot spellen die je kan besturen met je hersenen. Dat is zo snel gegaan en ik ben daar wel in mee gegaan. Op mijn 17e kreeg ik de kans om uit
 huis te gaan en op mijn 18e ben ik echt uit huis gegaan, kamer gevonden in Hilversum. Nah
 het eerste wat ik deed was kijken of ik op de avondschool terecht kon komen. Ik was al
 blijven zitten in HAVO5. Dus toen ben ik zo snel mogelijk naar de avondschool gegaan zodat
 ik overdag kon gaan werken want ik moest eerst een eigen inkomen hebben om mijn kamer
 te betalen en ondertussen ook mijn eigen game-pc samen te stellen. Toen ben ik ook in een
 computerwinkel gaan werken dus dat was een ideale combinatie, ik kon goedkoop spellen
 aanschaffen en ik kon de meest geavanceerde game-pc samen stellen. Dus dat betekende
 voor mij dat ik binnen een jaar tijd, dat ik vanaf mijn 19e echt gameverslaafd was. Nou ja, in
 de 24 uur, om zeven uur opstaan om uiteindelijk om half negen op tijd op je werk te kunnen
 zijn, ik was toen altijd al te laat, want ik moest altijd nog even een potje spelen of nog even
 (….). Dan ging ik werken tot een uur of vijf, dan naar huis, eerst controleren of mijn
 biervoorraad klopte, even langs de coffeeshop, en dan weer thuis achter de pc zitten en dat
 is allemaal vrij snel achter elkaar doorgegaan totdat ik tot drie, vier uur ’s nachts wel eens
 gamede. Op een gegeven moment kon je goedkoop internet aanschaffen, voor € 9,95 had je
 internetverbinding, kon je online gaan gamen. Dat is begonnen met autorijspelletjes, online
 kon je meer gevarieerd spelen en al chat-berichten schrijven tussendoor en toen ging het
 naar schietspelletjes. Dus door de jaren heen is het enige dat ik niet gespeeld heb is *World of
 Warcraft*.
Int. M: (lachend) Hee, dat komt ons bekend voor.
E: Ja, dat schijnt de grootste verslaving te zijn die er is.
Int. M: Maar dat spel bestaat al bijna tien jaar.
Int. M: Vanaf 2004 ofzo, he?
E: Ja, het is ongelooflijk wat dat spel teweeg gebracht heeft. Ik heb me altijd in kunnen houden
 dat niet te gaan doen omdat ik niet echt van strategiespellen hou. Elk online autorijspelletje
 dat speelde ik. Schietspelletjes kwamen daar vrij snel bij. Je kon met meerdere tegelijk
 spellen, 20 tot 30 man.
Int. M: 20 tot 30? Dat is nu niks meer, nu gaat het met duizenden tegelijk bij bijvoorbeeld *World of
 Warcraft*.
E: Maar met 20/30 man had je echt een battle van tien tegen tien of 15 tegen
 15 en dan was het the last man standing, wie als laatste overeind bleef, of capture the flag,
 dan moest je de vlag halen en weer terug zien te komen op je basis. Maar als je tussendoor
 neergeschoten werd dan moest iemand anders het weer overnemen of, als dat niet tijdig
 gebeurde, dan ging de vlag weer terug zijn startpunt en kon je weer van vooraf aan beginnen.
 Dus daar kwam behoorlijk wat tactiek bij kijken en daar bereidde je je ook echt op voor.
 Voortijdig maakte je al je afspraken wanneer je online kwam en wat je nu ook vooral bij
 *World of Warcraft* ziet dat je je strategie gaat bepalen via een chatbox of via een forum,
 welke teams er spelen, tegen welk team je gaat spelen dus soms nam je wel een dag
 voorbereiding en dan ging je tussendoor in de baas zijn tijd effe gauw achter de pc om het
 forum te checken of er nog nieuws was zodat als je ’s avonds thuis kwam, gauw de frituur
 aan kon zetten en een paar zakken chips ernaast, en eh een kop koffie. Dus het was ook echt
 koffie, biertje, zak chips, jointje, twee, drie, vier, vijf sigaretten ertussendoor en dan weer een
 jointje want dan zat er al weer een half uur tussen. Ik heette vroeger Chris Crash, als ik een
 jointje op had dan lag ik gelijk voor pampus. (allemaal lachen)
Int. S: Je was dus gameverslaafd maar eigenlijk ook wiet en eh alcoholverslaafd?
E: Ja en daarnaast ook nog pornoverslaafd. Het enige wat ik niet heb gedaan is harddrugs. Daar
 ben ik voor gespaard gebleven.
Int. S: Heb je daar ook nog motivatie voor,als ik vragen mag?
E: Om niet aan de harddrugs te gaan?
Int. S: Ja, destijds.
E: Ik denk de mazzel gehad dat ik niet de té foute vriendjes heb gehad. Er is mij aangeboden om
 te gaan dealen, beginnend met softdrugs maar dan kon je gauw hogerop komen. Ik had me
 op een gegeven moment in de schulden gewerkt dus dan sta je er best wel open voor. Ik had
 één vriend en dat was eigenlijk de enige echte vriend. Die was er op dat moment bij en die
 zei: ‘Nou Chris, weet je wat, zullen we maar gewoon weggaan? We gaan gewoon naar huis.’
 En dat is de enige keer geweest dat ik een aanbieding gehad heb, dat ik ja gezegd heb maar
 dat hij me meegesleurd heeft van: ‘Doe maar niet.’ Ik wist geen nee te zeggen.
Int. M: Is dat nog steeds een vriend?
E: Ja, dat is ook de enige die ik over gehouden heb van al die tientallen. Ook van degene die bij
 je thuis langs kwamen, waar je een LAN-party mee had.
Int. M: Een?
E: Een LAN-party, een eh Local Area Network, gewoon een netwerk, een potje spelen via je
 netwerk. Dan trek je 48 tot 72 uur aan één stuk door, hooguit met een uurtje of twee slaap
 tussendoor.
Int. M: Hoe houdt iemand dat vol dan? Komt daar dan niet drugs bij kijken?
E: Het breekt je op een gegeven moment op. Als ik even een sprong richting vooruit maak, ik
 heb op mijn 26ste een burnout gekregen en toen ben ik een jaar uit de roulatie geweest. Ja,
 dat breekt op. Je hoort nog wel eens van die verhalen van gasten die in zo’n internetcafé
 gaan zitten en dan dood aangetroffen worden. Negen van de tien is het dan omdat ze
 uitdrogingsverschijnselen hebben. Gewoon niet opstaan, hooguit, niet eens naar het toilet
 omdat ze toch niet dronken dus niet hoeven te gaan of niet eten. Maar wat wij deden, en dat
 is misschien een reden dat het niet erger is geworden, omdat je altijd met groepsverband
 aan het spelen was dat ik de gewoonte aangeleerd heb om ook altijd mijn Marsen en
 Snickers bij de hand te hebben, heb ik altijd een vreselijk ongezonde levensstijl aangehouden.
 Elke avond frituur, en altijd weer hamburgers, en altijd kipnuggets bij de hand te hebben en
 altijd de koffie. En later ook energiedrankjes. Koffie en bier werkt juist allebei uitdrogend en
 omdat ik wel wist hoe ik het moest doen nam ik af en toe tussendoor ook wel een glas water.
 Dus ik heb had een routine opgebouwd die je tegenwoordig juist eigenlijk niet meer ziet.
Int. M: Ben je niet erg dik geweest dan?
E: Ja. Ik ben pas afgelopen jaar bezig gegaan om echt mijn kilo’s kwijt te raken. Om het contrast
 aan te duiden, ik woog vorig jaar juni 94 kilo, nu 75 en daar wil ik nog vijf kilo vanaf. Nog klein
 beetje fitness erbij, ik hoef geen blokjesbuik te hebben maar ik wil wel weer een beetje terug
 naar een gezond lichaamsgewicht. Het contrast zit hem wel in toen ik mijn keuze maakte
 toen ik 28, 29 was om te stoppen met gamen, of eigenlijk het online-gamen, niet meer naar
 LAN-party’s te gaan, dat is een heel geleidelijk proces geweest bij mij. Ik begon al mijn
 vrienden kwijt te raken en mijn zwager was mijn beste maatje met gamen. Hij zei: ’Je ben gek
 als je nu in één keer stopt, ik ga er gewoon lekker mee door.’ Die zag mij veranderen, want
 dat heeft echt wel invloed op je, ik was niet aanspreekbaar, de computer was mijn eerste
 vrouw. Ik heb toen ook op het randje van een scheiding gezeten. Het was dat mijn vrouw zei
 dat ze weigerde te scheiden, ze bleef ervoor gaan. En mijn zwager die had zoiets van: ‘Nou ja,
 goed, als jij niet meer wil gamen, dan toedeledokie.’ Dat was ook echt gelijk het einde van de
 vriendschap, samen met nog twee andere jongens, die ik echt als vrienden beschouwde maar
 die hadden daar gewoon geen haast bij. En daar kom je dan keihard achter, dat je dan in één
 keer weer in de echte wereld bent. Terwijl ik altijd dacht dat ik in zo’n sociale omgeving
 leefde, zo veel sociale contacten had, dat denk je, daar ga je van uit. En daar blijkt dan
 gewoon niks van waar te zijn. Ik was vroeger een ontzettend sociaal persoon, ik heb geen
 moeite met praten zoals je merkt en ik heb echt al mijn sociale contacten weer opnieuw
 moeten oppakken. Dus mijn zwager is nu ongeveer drie keer zo dik als ik, die zit nog steeds
 thuis, die is 28, geen vriendin, geen werk, helemaal niks. Die woont nog op kosten van zijn
 ouders, zwaar ongezond, loopt te klagen over zijn benen en slechte doorbloeding, die ziet er
 ook echt niet gezond meer uit. Dat is voor mij een voorbeeld van daar wil ik nooit meer naar
 terug. Ik heb het hem niet bij kunnen brengen, dat is mijn grootste frustratie.
Int. S: Hebben anderen het jou bij kunnen brengen?
Int. M: Ja, je weet zelf hoe het is, die positie.
E: Ik heb hele lieve ouders gehad, lieve zussen, mijn vrouw heeft echt ontzettend veel gebeden
 voor me en dat was het enige wat ze kon want ik accepteerde niks van niemand meer. Als je
 eenmaal zover in die gameverslaving zit, dan weet je alle excuses te verzinnen om aan te
 geven dat je niet verslaafd bent. Kenmerk van andere verslavingen is ook dat je je je bent niet
 meer tot reden vatbaar. Je moet er gewoon keihard achterkomen dat je uiteindelijk alleen
 maar lucht in je handen hebt. Zelfs het virtuele gehalte en alle sociale contacten die je denkt
 te hebben en de gedachte dat je wereldwijd zit, dat je dat je zoveel contactgroepen hebt.
 Dan moet je er dus keihard achter komen dat het eigenlijk niets is. Dat had je mij een paar
 jaar geleden niet horen zeggen.
Int. S: Maar wat was nou echt het aantrekkelijke van het gamen dan?
E: Eh de acceptatiefactor. Geaccepteerd worden omdat ik iets wel goed kon.
Int. M: Door…de andere gamers?
E: Door de andere gamers. En toch het gevoel dat je ergens nodig bent. Ik had heel erg het
 gevoel dat ik op school niet geaccepteerd werd, ook niet door het vaste groepje vrienden. Ik
 denk dat het typisch vluchtgedrag is geweest om ergens in te kunnen duiken dat ik het idee
 had: ‘Daar hoor ik bij, dat zijn mijn echte vrienden, die begrijpen me.’ Sowieso in die periode
 snapte niemand überhaupt iets van het hele gamegedoe en wat er nou zo interessant aan
 was en ik heb altijd een gigantische aantrekkingskracht gevoeld met films, dat was mijn ding.
 Schietfilms, autorijden, formule 1 auto’s, dat vond ik supergaaf. Dus de autorijspelletjes die
 kwamen daarvandaan. Dat virtuele trekt ontzettend aan. En inmiddels is bewezen dat het
 ook echt wel een euforisch stofje aanmaakt in je hersens waardoor je toch een bepaalde
 tevredenheid, blijheid krijgt.
 Int. S: Dopamine?
E: Ja dopamine, kon effe niet op de naam komen. En dat is echt zo. En dat geeft je ook het
 gevoel dat je steeds meer en langer dat wilt doen. Als je ook kijkt naar typisch gedrag van
 verslaafde, hij wil altijd zo snel mogelijk er naar terug. En dat uitte zich bij mij bijvoorbeeld in
 dat ik op mijn eigen verjaardag, waarbij iedereen op bezoek kwam, had ik zoiets van: ‘Dat is
 zwaar overdreven, wanneer gaat iedereen de deur weer uit zodat ik kan gamen?’ En als ik al
 een half uurtje excuus had dan dook ik even gauw achter de pc. En dan was het natuurlijk tof
 om een zwager te hebben die er gelijk bij kwam zitten. Uiteindelijk zat de familie gezellig te
 kletsen en ik zat in een kamertje achter de computer.
Int. M: Dan heb je ook wel sterk die sociale druk ervaren, van je zwager en andere gamers omdat je
 verwacht wordt, en eh het idee dat je nodig bent in de spellen?
E: Ja veel meer nodig dan in de echte wereld. Ja het slaat nergens op maar als je gameverslaafd
 of verslaafd bent is dat wel het gevoel wat er achter zit.
Int. S: Maar je zegt dus dat er een stofje wordt aangemaakt. Wij hebben geleerd dat er ook sprake
 is van tolerantie, dat je steeds langer moet gamen om hetzelfde effect te krijgen. Heb je dat
 ook ervaren?
E: Ja absoluut. Dat merkte je dat je op een gegeven moment nog nee kon zeggen als iemand je
 bijvoorbeeld riep of dat je ergens op bezoek zou gaan, dat je dacht: ‘Dan kan ik over een paar
 uur wel weer verder’, die tijdsfactor werd steeds minder tot je op een gegeven moment
 alleen nog maar nee zegt tegen de buitenwereld omdat je wilt blijven gamen. En in mijn
 geval was dat dus echt tot drie, vier uur ’s nachts doorgaan, aan één stuk door. En dan
 denken: ‘Ah, shit, ik moet ook nog slapen.’ Dan ga je maar een paar uurtjes, twee, drie
 uurtjes lig je in je bed en ’s morgens komt er echt een kan koffie naar voren met een
 sterktegehalte waar je niet goed van wordt. Dat zou nu gewoon twee pads voor één bakje
 koffie zijn, minimaal. Ik begon dan ’s ochtends met een kan koffie tot ik het gevoel had dat ik
 een beetje wakker was en dan ging ik naar mijn werk. En dan op mijn werk door blijven
 drinken. Op een gegeven moment heb ik ook een allergie opgebouwd voor koffie. Er zit een
 eh stofje in koffie waardoor je spieren heel snel verzuren. Dus ik zat op eh 15, 16 mokken
 koffie per dag, minimaal, en dat heeft me opgebroken want daardoor moest ik echt naar
 fysiotherapie omdat alles verkrampt was. Verkeerde zithouding komt er aan te pas, eh te
 lang zitten, dus ik heb een paar jaar moeten afkicken van de koffie zelfs. En nu kan ik weer
 genieten van één bakje, of twee per dag.
Int. M: Dus je rolt van de ene in de andere verslaving?
E: Klopt. De opmerking die je vroeger kreeg van: ‘Ja maar als je daar mee begint dan gaat het
 vaak van kwaad tot erger’, dat is echt zo. Natuurlijk verschilt her per persoon hoe gevoelig je
 ervoor bent, ik heb denk ik een heleboel factoren gehad waardoor ik er gevoelig voor was. Ik
 denk dat als je goed voorbereid het leven ingaat, dat je veel makkelijker ergens nee tegen
 kan zeggen. Maar in mijn geval, ik heb een gedegen opvoeding gehad, ik wist eigenlijk al
 overal vanaf en ik wilde toch alles proberen en dat proberen bracht me al heel gauw ten val.
 Tegenwoordig draait het erom dat je alles een keer geprobeerd moet hebben maar dat kan
 dus net één keer teveel geweest zijn.
Int. S: Had je verslaving ook nog eh gevolgen voor je werk?
E: Ja.
Int. M: Wat deed je toen voor werk dan?
E: Ik werkte toen bij de Dynabite. Daarvoor zat ik al op kamers en toen werkte ik bij een
 kantoorgroothandel waar ik kantoormaterialen moest verkopen. Leuk, een negen tot vijf
 baan, ideaal. Daarna ben ik naar de computerwinkel gegaan en daar kreeg ik tenminste
 personeelskorting, dat was leuk maar ik vond het daar ook leuk. Maar ja, ik heb toen gelukkig
 een hele flexibele werkgever gehad, een manager eigenlijk, die nog wel eens een oogje
 toekneep. Daardoor heb ik die baan behoorlijk lang vol kunnen houden.
Int. S: Want je zei dat je steeds te laat was enzo?
E: Ja, altijd minimaal vijf a tien minuten te laat terwijl er altijd wel van je verwacht werd dat je
 een kwartier te vroeg kwam. Voor tellingen of het openen van de winkel, of even stofzuigen,
 dat hoort erbij. Ik zorgde gewoon dat ik altijd te laat was.
Int. M: Doordat je nog even wilde gamen en moeilijk op gang kon komen?
E: Ja, ik kwam echt moeilijk op gang, vooral en eh ja het klinkt misschien stom maar dat je net
 even vijf minuten te lang onder de douche had gestaan, en dan nog even iets meenemen om
 tussen de middag te eten, toch maar even gauw een boterham smeren maar negen van de
 tien keer vergat ik dat ook dus ging ik naar de snackbar voor de lunch.
Int. S: Dus ’s middags en ’s avonds frituur?
E: Ja en ’s morgens niet ontbijten eventueel. Als je een kan koffie op hebt dan zit je wel vol,
 klotsend. (lachen) Dus dat was een onderdeel van wat voor gevolg het had. Wel op het punt
 gestaan om ontslagen te worden. Eh… nooit gestolen maar wel mogelijkheden genoeg gehad
 maar ik denk dat mijn opvoeding daar een belangrijk punt in is geweest, plus mijn
 geloofsachtergrond. Dat vond ik dan weer gek genoeg niet kunnen.
Int. M: Had je dat nodig dan, het geld?
E: Ja, die routine van op een gegeven moment een krat pils per dag, twee of drie flessen wijn,
 plus 50 gulden toen nog aan wiet, zeven dagen per week en daarnaast je huur nog betalen en
 nog een auto rijden die ik later in de prak heb gereden omdat ik en gedronken en geblowed
 had. Maar goed, ja ik moest een bepaalde levensstijl kunnen aanhouden. Toen kon je nog
 heel makkelijk een creditcard krijgen. Dus ik kon 1500 euro rood staan bij de Postbank. En
 een creditcard van de Rabobank, toen kon ik 3000 euro rood staan, dat werd later 5000 euro.
 En ik had PrimeLine, als ik dan bij een bepaalde winkel iets kocht kon ik een PrimeLine kaart
 kopen en dat was ook gelijk een creditcard. Dus in drie jaar tijd had ik iets van 7000, 8000
 euro schuld en uiteindelijk zat ik net op de grens dat ik niet in de schuldsanering zou komen
 dus dat ik 14000 nog wat euro schuld stond, en oplopend vanwege de rentes. Toen zat ik
 echt diep in het stof. Toen had ik al verkering en dankzij mijn vriendin heb ik de keuze
 gemaakt om het te gaan terug betalen. Ik was gewoon ondergedoken, verhuisd en het niet
 opgegeven zodat ik geen last had van al die deurwaarders. Er stond er toch wel één of twee
 per week aan de deur. En dat was op mijn 24ste. Van mijn 24ste tot mijn 26ste ben ik bezig
 geweest om alles terug te betalen en op mijn 26ste ben ik getrouwd.
Int. S: Heb je ook moeten betalen voor de games?
E: Ja en nee. De games waar je niet omheen kon omdat er een server achter zat die checkte of
 er illegale (….) in gebruik waren, die kocht ik. Het was zo’n 40/50 euro per spel. Maar waar
 het niet hoefde haalde ik ze gewoon illegaal. Dat ging vrij snel dat je ze ergens online kon
 vinden, vooral via de forums dat je ze gemakkelijk kon downloaden. Dat is niks nieuws
 tegenwoordig maar wel illegaal. (lachen)
Int. M: Oké. Eh in de literatuur worden er verschillende stadia genoemd bij een verslaving. Het
 begint bij experimenteren, daarna wordt het sociaal gecontroleerd gebruik, daarna een
 gewoonte en vervolgens wordt het problematisch en is het verslavend. Herken je die stappen
 zeg maar, die fasen?
E: Ja nu wel. Als je het zo vraagt denk ik van ja inderdaad, er zitten inderdaad stadia in. Je gaat
 eerst uit proberen, kijken wat je leuk vindt. Ik heb wel eens 30, 40 spelletjes per week
 uitgeprobeerd om te kijken wat ik echt leuk vind. Omdat je gewoon tot vrij laat doorging kon
 je het ook makkelijk uitspelen. Ik heb ook heel lang (….) spelletjes gespeeld omdat ik dat leuk
 vond. Daar heb ik wel mijn Engels flink mee opgestoken, dat wel. Dat is ook een excuus hè
 om te gaan gamen, je gaat beter Engels leren.
Int. M: (lachend) Een leerzaam voordeel.
E: Je had op een gegeven moment (….) spelletjes, dat trok me heel erg. Dat is echt een
 experimentele fase geweeste en dan nog een fase?
Int. M: Ja daarna wordt het recreatief en sociaal gecontroleerd.
E: Wat moet ik onder recreatief verstaan?
Int. M: Gewoon voor de ontspanning, en dat je er nog controle over heb.
E: Ja dan ben je naar school geweest of naar je werk en dan even lekker ontspannen, ja
 absoluut. Meest gevaarlijke fase ook geweest. Dan heb je het idee van even een half uurtje of
 een uurtje maar daarna wil je verder gaan en dat half uurtje werd dan in mijn geval ook
 steeds langer.
Int. M: Want dan wordt het gewoontegebruik?
E: Ja klopt.
Int. M: En dan overmatig en problematisch gebruik en uiteindelijk is het een verslaving.
E: Ja, problematisch was heel duidelijk op een gegeven moment, dan moet je je ding kunnen
 doen maar dat problematisch zit eigenlijk al tegen verslaving aan, dat zit dicht bij elkaar. Dus
 dat problematisch en verslaving, zou ik zeggen dat dat al heel dicht tegen elkaar aan ligt.
 Daar zit niet veel tijd tussen. Problematisch zie ik dan nog als zijnde, dan kan je nog
 gecorrigeerd worden. Het is een probleem, een aanvankelijk van hoe oud je bent zouden bij
 wijze van spreken je ouders of je dichts bijzijnde vrienden kunnen dat probleem nog zien en
 op dat moment zou je het zelf ook nog kunnen zien en als je dan in één keer verslaafd ben
 dan kan je er geen afstand meer van doen. Dat zit echt dicht bij elkaar.
Int. M: Heb je zelf een bepaalde omschrijving of definitie van gameverslaving? Hoe zou je dat zelf
 het beste omschrijven?
E: Eh…ja verdronken in de machine. Bij mij is mijn breekpunt ook geweest dat ik mijn muis niet
 meer zo vast hield maar zo (laat zien dat hij zijn muis als pistool vasthield). Dat ik dacht: ‘Ow,
 bedoelen ze dit met die gasten die op een gegeven moment met een mitrailleur of geweer
 het klaslokaal binnen komt?’ Die grens, daar was ik bijna overheen. Dat je er dus echt in
 verdronken bent en het verschil tussen realiteit en virtualiteit gewoon niet meer ziet.
 Verdronken in de virtuele wereld, zo zou je het kunnen noemen. En daar heb je geen pc voor
 nodig want dat kun je met je Smartphone ook. Als jij over straat gaat lopen en je loopt tegen
 een lantaarnpaal aan dan weet je dat je iets verkeerd doet. (lachen)
Int. M: Ik denk dat dat de nieuwe verslaving gaat worden.
E: Ik weet het wel zeker. Als je kijkt naar wat er in een mobiel zit tegenwoordig, dat is de pc van
 vier jaar geleden. Dus stel je voor wat er allemaal mogelijk mee is. *Angrybirds* is zo’n
 typerend spelletje, wat *World of Warcraft* is voor de pc is AngryBird-achtige spelletjes voor
 je mobiel.
Int. M: Ja daar is nog niet zo veel over te vinden, dat is nu echt in de opmars denk ik.
E: En niemand kan meer zonder. Ik ook niet hoor. Heb ik er eigenlijk spelletjes opstaan? Dat is
 een goed teken hè, dat ik er over moet denken. (lachen) (Kijkt op zijn mobiel of er spellen
 opstaan)
E: Ja *Plants vs Zombies,* je tuintje veilig houden tegen de zombies. Als er zombies over je
 gazonnetje lopen dan moet je je plantjes er mee tegen houden. Wat leuk, die heb ik nog.
Int. M: Maar die heb je zelf gedownload neem ik aan?
E: Ja die heb ik geïnstalleerd. (ziet nog een ander spelletje) *Temple Run*, wat is dat? Oh ja, dat
 vond ik irritant. Die kan ik wel weghalen. Waarom heb ik die überhaupt nog? Kijk, en
 daarvoor heb je dus een verwijderknop. Ik had nog wat, leuk.
Int. M: Maar niet zozeer dus in gebruik nog?
E: Nee, maar een tijdje geleden ben ik er ook achter gekomen dat een vervelend kenmerk van
 verslaving, of als je eenmaal verslaafd bent geweest, dat je er dan eigenlijk nooit meer aan
 moet beginnen. Die drempel is te laag. Een tijdje geleden was er bij Voorkom een meeting en
 daar zouden we ook toelichting geven want de meeste voorlichters hadden nog niet zoveel
 eh ervaring er mee opgebouwd dus of ik het een en ander wilde laten zien. Toen ben ik op
 YouTube gaan zoeken, een compilatie gemaakt, en om te kijken hoe het ook alweer was heb
 ik zwaar illegaal een game gedownload waarvan ik dacht dat ie zo’n beetje alles had wat ik
 leuk vond. Dat was het ook want ik heb het twee weken geprobeerd en op de dag dat we de
 meeting hadden vroeg ik aan mijn vrouw of ze nog tips had of dingen die ik moet aanhalen
 als ik daar in de meeting zit. Toen zei ze: ‘Ja, ik ben de afgelopen twee weken mijn man kwijt
 geweest.’
Int. M: Oeps.
E: Ik hoefde ook niet te vragen waarom. In sneltreinvaart ga je gewoon twee weken lang
 werken, eten, achter de pc, alleen naar bed om uur of één, slapen, werken, eten, achter de
 pc. Zelfde riedeltje. Toen zat ik daar op die meeting en ik zat vol trots te vertellen dat ik het
 weer twee weken uitgeprobeerd had zodat ik goed kon voorlichten. En één van die
 snuggeraars maakt een opmerking en zei: ‘En jij was er echt vrij van?’. Gelukkig kennen we
 elkaar, hij is niet mijn vriendje. Maar ik heb toen wel gezegd: ‘Dan maar gewoon niet meer
 gamen.’ Dan kan dat dus ook niet meer. Dus ik drink niet meer, ik rook niet meer, ik game
 niet meer, over porno praat ik niet meer maar ik bedrijf de liefde met mijn vrouw, een iets
 andere benadering. Dus ja, wat hadden we nog meer?
Int. M: Koffie.
E: Koffie is nu gewoon lekker, drink ik voor de smaak ook. Thuis heb ik twee, drie verschillende
 smaken koffie, gewoon lekker. Veel groene thee drinken. Maar dat is dus het kenmerk van
 eenmaal verslaafd geweest, die drempel is zo laag. Ik hoef het ook niet meer te proberen.
Int. M: Volgens mij bij de AA nee, of bij De Hoop, nu haal ik wat door elkaar heen geloof ik, maar
 daar hebben ze ook de visie van geheelonthouding. En dat gecontroleerd gebruik eigenlijk
 niet bestaat. Dus als je ben afgekickt, van wat dan ook, dan is het ook gewoon klaar.
E: Er zijn mensen die dat heel goed kunnen hanteren en ik heb dat uiteraard ook geprobeerd
 maar daardoor ben ik ook een paar keer terug gevallen hoor. En eh ik vind het heel knap van
 mensen die als ze alcoholverslaafd zijn geweest toch af en toe een biertje kunnen drinken. En
 voor de mensen die rookverslaafd geweest zijn, ik bedoel ik rookte een pakje shag per dag, ja
 bijna 24 uur doorroken, maar die beste vriend waar ik het over had die rookt af en toe op
 een feestje een peukje. Als ik wat dronk was het een likeurtje, dan ook maar gelijk een
 whisky. Dus ik heb het wel uitgeprobeerd wat ik wel kan handelen, maar gewoon niet dus. Ik
 snap ook niet dat die alternatieven die ze aanbieden aan drugsverslaafde, methadon, dat
 snap ik niet. Net als die rookpleisters, geen sigaret meer willen omdat je de nicotine al in je
 lijf haalt door die pleisters. De geestelijke verslaving ben je dan misschien een beetje vrij van
 maar die lichamelijk verslaving blijft. En het één staat echt niet los van het ander. Je hoeft
 van mij niet cold turkey te gaan maar ga dan minderen en dan stoppen. Zo heb ik het ook
 gedaan. En hetzelfde met het drinken, ja sommige die kunnen perfect met de cold turkey-
 methode doorgaan, ik heb het geleidelijk aan gedaan, al mijn verslavingen zijn geleidelijk
 gestopt. Dat was voor mij de ideale methode, ik ben er ook niet zelf af gekomen. Ik heb veel
 omstanders gehad die er in ieder geval gewoon echt bij waren. Ik heb geen behandeling
 gehad, ben niet bij De Hoop geweest maar heb mijn geloof weer terug gevonden. Als je op
 een gegeven moment op het randje van je balkonnetje staat op twee hoog en je kijkt naar
 beneden en je heb zoiets van: ‘Nou weet je wat, als ik koppeltje duikelend naar beneden ga
 en ik kom op mijn hoofd terecht dan heeft niemand er meer last van.’ Dat is niet leuk. Maar
 daar komen we zo nog wel op.
Int. M: Oké, had je vooral fysieke afhankelijkheid of eh was het meer psychisch?
E: Psychisch, gameverslaving is echt psychisch. Nee, ik heb geen rillingen gehad ofzo, wel
 afkickverschijnselen van het roken, dat wel. Maar misschien door mijn methodiek van het
 stoppen dat het allemaal vrij geleidelijk ging, heb ik er heel weinig last van gehad. Ik heb echt
 de keuze kunnen maken van: ‘Ik wil stoppen, ik ga ook stoppen’, naar: ‘Ik ben gestopt.’ In
 totaal ben ik wel drie jaar bezig geweest om overal vanaf te komen. De ene na de andere. Bij
 andere mensen is het beter om gewoon alles in één keer te stoppen wat je aan verslavingen
 hebt. Het inzicht is bij mij ook niet gelijk terug gekomen hoor.
Int. M: Maar je had ook nogal wat om vanaf te komen.
E: Ja en de gevolgen zijn er dan ook wel naar. Het is niet dat ik er vlekkeloos vanaf gekomen
 ben.
Int. M: Ja want welke gevolgen had je verslaving op je leven?
Int. S: Vooral je sociale contacten, hoe was dat?
E: Überhaupt met mensen om kunnen gaan was ik verleerd. Zo makkelijk als ik vroeger een
 gesprek kon aangaan, daar heb ik heel lang over gedaan, ik ben heel schuchter geweest. Ik
 ben sowieso een beetje terug getrokken van mezelf. En dat werd versterkt tijdens mijn
 gameverslaving. Hoe bizar is het als je naast elkaar op de bank zit en je gaat naar elkaar zitten
 SMS’en? In zijn algemeenheid dan. Gameverslaving gaat doorgetrokken worden naar een
 mobiele telefoonverslaving. Naast elkaar in de trein zitten en naar elkaar what’s appen. Dat is
 een gebrek aan communicatie. Het elkaar aankijken, gewoon face-to-face contact, elkaars
 gelaatsuitdrukkingen zien, dat je al je zintuigen gebruikt om te ontwikkelen, dat is wat je doet
 als je sociale contacten hebt, en dat was ik kwijt. Dus nooit iemand aankijken, nooit een
 gesprek kunnen opstarten, niet weten hoe je met een gesprek moet omgaan. Dat is een
 sociaal gevolg. Kun je je dan voorstellen waar we nu naartoe gaan met deze maatschappij?
 Het gemak van dat niemand beseft waar de grens zou moeten liggen, je mobiel, je laptop je
 tablet even opzij leggen om weer met die vriendin van twee huizen verderop af te spreken.
 En dat was voor mij ook zo. Ik bedoel, ik woonde in Amersfoort , mijn zwager een halve
 kilometer verderop, maar we zagen elkaar nauwelijks. Het was niet zo dat we effe bij elkaar
 op bezoek gingen. Ja alleen voor de LAN-party’s.
Int. M: Maar ben je het gewoon verleerd, of durfde je het niet meer?
E: Ik miste de sociale vaardigheid. Het hele gamen ontstond pas toen ik een jaar of 15, 16 was.
 Nu zit iemand al met zijn Wii en zijn DS in zijn handen als hij zeven, acht jaar is en heeft hij
 van papa en mama een stuk of tien spelletjes gekregen en (….). Dat begint nu op die leeftijd
 al. Dan mis je dus dat je bij wijze van spreken nog echt met je barbiepoppen kon spelen of
 nog buiten aan het voetballen was, of fietsen met elkaar. Tegenwoordig is het naast elkaar
 fietsen met mobiel in de handen. Of hebben een houder op de fiets waar de mobiel in zit.
Int. M: Een houder? Bestaat dat?
E: Ja, op het stuur. Dat is het sociale contact wat zo als normaal geacht wordt. Je gebruikt maar
 één zintuig, alleen je kijkgedrag. De rest gebruik je niet. Dus als die categorie kinderen, die nu
 opgroeien, later moeten gaan stage lopen of gaan werken, dan in de echte wereld terecht
 komen, die snappen niet waarom ze ontslagen worden. Die moet je niet als receptionist
 hebben straks of als vertegenwoordiger en zeker niet om de ouderen te laten verzorgen.
Int. M: Volgens mij wordt het lesmateriaal ook al zo aangepast dat leerlingen gewoon met een tablet
 moeten gaan werken. Er zijn tegenwoordig bijna geen schriften of schoolboeken meer.
E: Ja. En alles heeft zijn nut hoor, maar wordt er nog wel geleerd? Maar voor mij was het dan de
 combinatie van verslavingen dat ik nu geen kinderen kan krijgen. We zijn nu bezig met ICSI,
 dat is IVF alweer te boven. Puur door mijn levensstijl. Wat er op een pakje peuken staat,
 klopt. Ook tijdens de zwangerschap. Mijn neef is een roker, zijn vrouw ook. Hun kleintje heeft
 om de haverklap iets, ze is anderhalf jaar en we hebben haar nog niet gezond gezien. Dan
 weer verkouden, oorontsteking, keelontsteking, alles achter elkaar. Ik heb het een keer
 gezegd: ‘Zou het misschien komen door jullie levensstijl?’ En toevallig dat we er aanstaande
 zondag heen gaan voor een verjaardag maar verder hebben we daardoor geen sociaal
 contact meer met hen. Die opmerking is heel verkeerd gevallen. Dat is dus de levensstijl
 gecombineerd met verslaving, roken en gamen, hij zat ook in het groepje gamers, en het
 eetpatroon wat daar aan vast zit. Alleen heeft hij iets waardoor hij niet aankomt, hij is zo
 mager als ik weet niet wat.
Int. S: Je hebt wel in die periode je vrouw ontmoet, dat is best wel bijzonder.
E: Ja, dat noem ik ook een zegen. Dat ze überhaupt iets in mij zag wat ik zelf niet meer zag. Ja
 goed, ik had dus al niet zo de sociale vaardigheden om een vrouw aan te spreken, dat durfde
 ik al niet.
Int. S: Waar ben je haar dan tegen gekomen?
E: Ik werkte bij de Dynabite en zij in de Schoenenreus. En ik kwam koffie brengen bij mijn
 manager die bij de manager van de Schoenenreus op de koffie was en zij stond achter de
 kassa. Dat was het eerste contact wat we hadden. Op een gegeven moment ging zij daar weg en dat vond ik jammer tot ze op een gegeven moment weer eens langs kwam lopen. En mijn
 collega’s wisten dat ik haar wel leuk vond en zagen haar ook voorbij komen en zeiden dat ik
 achter haar aan moest gaan en vragen of ze met me uit wilde. Nou moet je dat niet zeggen
 tegen iemand die niet weet hoe die dat moet aanpakken. Dus ik ben naar buiten gegaan en
 gevraagd of ze een keer wat met me wilde drinken. Maar mijn manier van drinken was
 gewoon thuis, glaasje wijn, of een biertje en zij misschien een kopje thee maar zij vatte het
 op als naar de kroeg gaan. Daar had ze niet zo’n zin in dus ze zei ook nee. Maar ik bedoelde
 dus helemaal niet de kroeg want daar kwam ik al niet meer omdat je daar mensen had die je
 aanspraken dus toen heb ik tegen haar gezegd: ‘Weet je wat, hier heb je het nummer van
 mijn buzzer, dat was er toen nog, voor jullie tijd, als je dan mij belt of buzzt dan weet ik dat je
 het leuk vind om een keer wat te gaan drinken.’ En dat heeft ze drie dagen later gedaan. Ze
 vroeg wat voor plek ik in gedachte had. Ik dacht tussen werktijd door in de pauze, bij de Mc
 Donalds, met de marge van een half uurtje, dat kan ik ook nog handelen en zo begon het. En
 dat is ook ons vaste restaurant geworden. (lachen) Ik had geen cent te makken dus kon haar
 niet mee uit nemen. Ik vraag haar nog regelmatig: ‘Wat zie je nou in me?’ En dan komt er
 zo’n heerlijke blik en een waslijst aan dingen. Maar toen was ik dus 24 toen ik haar leerde
 kennen en op mijn 26ste ben ik met haar getrouwd. Toen rookte ik nog, dronk ik nog maar ik
 was een gewoontedrinker geworden, het was meer elke avond één of twee biertjes. Halve
 liters, dat dan weer wel. Gamen deed ik ook nog steeds. Dat zat toen wel op zijn piek. Toen
 was ik bezig om op YouTube allerlei filmpjes te plaatsen van gamen en ik was toen ook met
 videobewerking begonnen, dat deed ik als hobby. Hartstikke gaaf, hoge kijkcijfers. Zij heeft
 echt de laatste loodjes daarvan mee gekregen.
Int. M: Oké. Het is mij nog niet helemaal duidelijk hoe je nou tot inkeer bent gekomen, of door wie
 misschien, om te stoppen met gamen?
E: Het roken is een bewuste keuze geweest. We wilden zwanger worden en ik had zoiets van:
 ‘Dat gaat niet samen’, met de wetenschap dat je weet wat roken met je lichaam doet dus als
 we zwanger willen worden wil ik in ieder geval stoppen met roken. Drinken vond ik nog
 acceptabel. Als gewoontedrinker was het niet overdreven veel in mijn ogen. Dus met roken
 ben ik eerst gestopt. Blowen heb ik nog één of twee keer een terugval van gehad. Eigenlijk in
 de verkeringsperiode dat ik daar gaandeweg mee gestopt was omdat ik dat niet meer kon
 rijmen met als we eenmaal getrouwd zouden zijn. De eerste gedachte was: ‘Dat kan ik niet
 meer verborgen houden als we zijn getrouwd’, want in eerste instantie wist zij niet dat ik
 blowde. Het was aan het einde van onze verkeringsperiode dat ik haar dat verteld had. Eh, ja
 toen we getrouwd waren was ik daar al wel mee gestopt. Wel twee keer terugval gehad.
 Maar meer van, een jointje proberen en dan die aantrekkingskracht weer merken dus laat
 maar. Dat is dus geleidelijk aan gegaan. Roken kwam naar voren, dat was een geluk bij een
 ongelukje. Ik had al een paar keer geprobeerd te stoppen met roken maar ook weer terugval.
 Omdat je op een feestje bent, toch weer een peuk opsteken dus niet de bewuste keuze
 gemaakt van helemaal niet meer. Toen was haar werkgeefster gestopt met roken en die had
 één of ander middeltje wat je alleen op huisartsrecept kon krijgen. Champix heette dat. Dat
 doet wat met de hersenen waardoor je dat gevoel wat je krijgt als je een peuk op steekt, dat
 rustgevende, niet meer krijgt. Dat hecht zich niet meer aan je hersenen. Daar moet je drie
 maanden mee doorroken maar ik heb het maar twee maanden gebruikt, er zaten wat
 bijverschijnselen bij, ik had hartritmestoornissen. Ik vond het goed zo, laat ik maar stoppen,
 ik heb het gecombineerd met heel bewust te kiezen om gezonder te gaan eten, heel veel
 water tussendoor dus dat ging allemaal nog redelijk op wilskracht. Drinken vond ik niet nodig
 om mee te stoppen tot ik op een gegeven moment op oudejaarsnacht zoveel gedronken had
 dat ik mijn belofte niet heb kunnen houden naar mijn vrouw toe van: ‘Ik drink nooit zoveel
 dat ik niet meer weet wat ik doe’, aangeschoten kon maar ik was zo stomdronken dat ik
 uiteindelijk in de wasmand piste die in de slaapkamer stond. Dan heb je ’s morgens je vrouw
 tegenover je staan in tranen, dat was voor mij genoeg. Dat ik toen nauwelijks meer ben gaan
 drinken, alleen in het weekend nog af en toe een pilsje. Daar is twee jaar over heen gegaan
 uiteindelijk. Het gamen ging een beetje gelijktijdig met het stoppen met roken. Ik ben op
 zoek gegaan naar andere hobby’s. Nog steeds op wilskracht. Ik ben toen Bijbelstudie gaan
 doen, ik wilde weten waarin ik eigenlijk geloofde.
Int. S: Even tussendoor, ben je altijd wel gelovig gebleven tijdens je verslavingen?
E: Ja, nooit kwijt geraakt ook.
Int. M: Misschien wel wat meer op de achtergrond toen geraakt?
E: Ja, als kind heb ik en bewuste keuze gemaakt voor God om Jezus toe te laten in mijn leven en
 als je dat eenmaal gedaan hebt wordt je nooit meer los gelaten. Tenzij je er zelf heel bewust
 afscheid van neemt. Staat ook zo in de Bijbel. God laat je nooit los. Dat heb ik ook echt zo
 ervaren want toen ik een burnout gehad had, was ik 27, ik zat op mijn balkonnetje, mijn
 game-pc had ik al verkocht, als alternatief had ik zo’n Netbook aangeschaft omdat ik wiste
 dat ik niet meer hoefde te gaan gamen. Stoppen met het gameproces was meer dat ik niet
 op internet wilde publiceren want wat ‘verkondig’ ik, beetje Bijbelse uitspraak in de zin van
 christen zijn dan moet je je er ook naar gedragen. Uiteindelijk lukte dat ook niet in één keer,
 maar dan ga ik het niet meer verkondigen dan wil ik me met andere dingen bezig houden.
 Dus toen zat ik op mijn balkon, heb ik toch nog een keer een joint genomen, één van de
 laatste keren dat ik een jointje heb genomen en toen kreeg ik zo’n depressief moment dat ik
 zoiets had van: ‘Nou, ik ga koppeltje duikelend naar beneden toe.’ Dat is het moment
 geweest dat ik gekozen heb dat ik met alles wilde stoppen. Ik wilde koppeltje duikelend naar
 beneden toe, ik had iets van 10.000 euro schuld staan, ik doe mijn vrouw alleen maar pijn,
 kan ook al geen kinderen meer krijgen, dat hadden we ondertussen als conclusie gekregen bij
 ziekenhuisbezoeken, terwijl ik zo hard geprobeerd had te stoppen met roken. Zie je wel het
 heeft toch geen zin allemaal en op het moment dat ik naar beneden wil duiken wordt ik in
 mijn nek gegrepen, letterlijk en figuurlijk, tegen de ramen aangetrokken, ik kon niet
 loskomen. Ik kijk achter me, geen Annemarie, helemaal niks, niemand.
Int. M: Ho wacht even, dat ging even heel snel.
E: Ja dat ging snel, ik zat op mijn balkon, jointje en biertje erbij en ineens het idee krijgen dat ik
 het allemaal wel goed vond zo, ik kan mijn vrouw niet meer blij maken, het lukt me toch niet
 om haar gelukkig te maken dus laat er maar een ander voor in de plaats komen. Ik had nog
 zoveel schulden openstaan dus ik kan niemand meer blij maken, dat heeft geen zin meer.
 Gewoon de hele flauwe gedachten dat als ik nu met mijn hoofd naar beneden duikel, en met
 mijn hoofd op de stenen terecht kom dan weet ik zeker dat ik op mijn nek terecht kom, mijn
 hersenpan ingeslagen is, klaar toch? Dus op het moment dat ik zo naar voren wilde, werd ik
 in mijn kraag gevat. Letterlijk. Ja dat gevoel kan je niet omschrijven. Ik breng het nu heel erg
 luchtig maar dat is niet te omschrijven, dat is bizar. Er stond ook echt niemand achter mij, ik
 ben een paar minuten zo verdwaasd geweest , om me heen gekeken, deur open, nee hoor
 Annemarie lag te ronken. Dus er was maar één mogelijkheid. Er was iemand die niet wilde
 dat ik een einde aan mijn leven zou maken. Als je die confrontatie gehad hebt en dan het
 geluk-bij-een-ongeluk-idee, want dat gun ik niemand om zover te komen, beseffen dat je
 gewoon wel meer waard bent dan die ene gedachte van: ‘Ik kan niks, ik ben niet goed voor
 mijn omstanders’, dat begint bij het gamen, alleen maar dat wereldje, dat je zo diep wegzakt
 dat je gewoon op het punt komt dat je zoiets hebt van: ‘Nou ja, ik ben toch niet (….) dus laat
 ik maar een einde aan mijn leven maken.’ En vanaf dat moment ging het eigenlijk alleen maar
 beter. Dan is het ook echt alsof je merkt, vanaf dat moment ook echt kunnen ervaren dat ik
 van God een hand heb gehad. Ik hoor van mensen: ‘Heb je geen hulp gehad, ben je niet
 ergens in training geweest of een cursus gevolgd om overal van af te komen?’ Nee, mijn
 conclusie is dat ik het niet zelf heb gedaan. Want als ik naar mezelf kijk naar de stopperiodes
 en stoppen met gamen. Gamen is nog steeds iets wat ik ontzettend leuk vind, ik moet het
 gewoon niet doen. Roken, echt, als iemand een peuk opsteekt vind ik het nog steeds lekker
 ruiken. Alcohol, vanaf de dag dat ik mijn eerste slok nam, heerlijk. Maar ik moet het gewoon
 niet meer doen. Porno, nou ja als we plezier hebben dan hebben we ook echt plezier,
 tegenwoordig met mijn vrouw. Ik heb er geen pc meer voor nodig. Bijbels gezien noemen ze
 dat vernieuwd in je denken, daar begint het allemaal mee, je wordt vernieuwd in je
 hartswezen. Dan begin je als zendelingszoon, als zijnde die alles weet, die hele teksten uit zijn
 kop heeft moeten leren en het perfecte zoontje en bij wijze van spreken het dominees
 zoontje in zijn pakkie naast papa, strak gezichtje. En ondertussen de grootste schijnheil
 uithangen die er zo’n beetje rondloopt. Tenminste, zo zie ik het. Naar iets wat persoonlijk
 wordt. Ik weet niet hoe christelijk jullie zijn maar dat kan ik je aanraden. Dan kan je opeens
 alles aan. Dus dan kom je ook over al die verslavingen heen en kun je uiteindelijk ook weer
 een gelukkige vrouw hebben. Nog geen kinderen, maar wie weet. Dan heb je het gamen ook
 niet meer nodig. Het is jaren mijn werk ook gebleven om met computers om te gaan. En nu
 zit ik nota bene in de mobiele telefoons en tablets die ik moet repareren. Ik zit er met mijn
 neus bovenop. Maar die hele behoefte is weg. Ook geen trek meer in. Tegenwoordig kan ik in
 een groepje met rokers er gewoon tussen blijven staan. Heb ik geen moeite meer mee. En ik
 zou bij wijze van spreke best wel eens een biertje kunnen nemen maar ik doe het gewoon
 niet. Geef mij die cola dan maar. Ik heb geen opleiding afgemaakt dus ik moet wel altijd
 overal onderaan de maatschappelijke trap beginnen. Ik heb wel gemerkt, gecombineerd met
 het hele gameverhaal, ik heb mijn huiswerk nooit goed afgemaakt, mijn studies niet
 afgemaakt, dat zat er wel allemaal aan vast. Door het drugsgebruik heb ik ook wel gemerkt
 dat ik stukjes van mijn hersenen ben kwijt geraakt. Ik kwam van het VWO af, toen we uit
 Curaçao kwamen, toen nog één jaar VWO gedaan en terug gestapt naar HAVO. Ik had
 gewoon geen zin om te studeren. Mijn HAVO heb ik alleen afgemaakt me drie certificaten
 door de avondschool, en daarna ben ik gaan werken. Ik heb nooit meer wat aan de studie
 gedaan maar ik kon het ook niet meer. Ik heb echt dommigheid ervaren, je wordt echt dom
 hoor. Ik kon heel goed dingen onthouden, echt met namen en telefoonnummers maar nu zijn
 dingen soms gewoon een gat, wat heb ik toen en toen ook alweer gedaan? Maar nu weet ik
 hoe ik er mee om moet gaan. En als ik mijn zwager zie, dan kan ik gewoon zijn kamer binnen
 wandelen en het over spelletjes hebben en over alles wat hij nu speelt want het is alleen
 maar versie drie, vier, vijf, zes, dus daar praat je over mee en met dezelfde gang loop ik naar
 beneden naar vijf minuten terwijl je vroeger gelijk boven bleef zitten, want beneden zit mijn
 familie. En daar ben je op bezoek, daar wil je over weten hoe het er mee gaat in plaats van in
 een donker kamertje.
Int. S: En dat je gestopt bent met gamen is ook echt gebeurd na dat moment op het balkon?
E: Dat was er vlak voor al, ik had toen al mijn game-pc verkocht met een beetje druk van
 Annemarie erbij van: ‘Nou ja, als je toch wel wilt stoppen dan zul je toch radicaal moeten
 breken.’ Zonder pc kan je niet, administratie verliep ook niet zonder pc en hoeveelheid
 communicatie van het werk, emails van collega’s, dus ik moest wel iets bij de hand hebben
 maar dan maar gewoon zo’n klein ding. Daar kon je toen nog niet veel mee.
Int. S: En het stoppen met roken had je motivatie voor dat je graag kinderen wilde, en het gamen,
 wat was daar je motivatie voor?
E: Belangrijkste motivatie was het moment dat ik de muis oppakte en mijn hand als een
 schietwapen voor me uit hield, met die muis in mijn hand. Ik had een echte gamemuis dus
 die kon je goed vastpakken en dat je er dan dus zo bij zit. Je kan nog steeds schieten maar het
 bewoog niet meer: ‘Ohw wacht ik moet hem weer neerleggen.’ Dat ik in één keer die prikkel
 had, van: ‘Oké, ik zit nu op een grens waar ik niet meer aan wil denken.’ Ik geloof dat heel
 veel jongelui van tegenwoordig al over de grens zijn, wat ze beweren van: ‘Het zijn maar
 spelletjes’, en vanaf het moment, maar dat is vanuit mijn beleving, dat je van het gamen zegt:
 ‘Ik zit er dag en nacht achter’, langer dan, ja trek ergens de grens, één, twee uur, en je zegt:
 ‘Het is maar een spelletje’, nou…ik weet welke triggers er achter zitten maar probeer jij maar
 eens, ik heb het bij mijn neefje gedaan van mijn zus die nog in Nederland woont, mijn neefje
 van 14 die had een Playstation 2, niet online, die was met een autorijspelletje bezig en die
 wilde niet naar beneden komen voor het eten. Ik zei tegen mijn zus: ‘Ik loop wel even naar
 boven.’ Ik vroeg hem: ‘Kan je niet stoppen met spelen?’ ‘Jawel hoor, even potje afmaken.’
 Dus ik zei: ‘Als je kan stoppen met gamen kan je toch ook op pauze drukken?’ ‘Ja maar er zit
 geen pauzeknop op.’ ‘Er zit wel een pauzeknop op maar je wil hem niet indrukken.’ ‘Ja maar
 het kan nog wel even.’ ‘Ga je boos worden als ik de stekker eruit trek?’ ‘DAT KAN JE NIET
 MAKEN!’ Nou, standaardreactie die je bij heel veel jongelui ziet. Dan ben je al over de grens
 heen en dan ben je heel lang bezig om weer terug te gaan. Jullie broertjes, zusjes, neefjes,
 nichtjes? Probeer het maar eens uit, dan weet je hoever ze zijn. Gewoon zeggen: ‘Oké, kan je
 zo stoppen?’, wel die voorbereiding geven. En dan waarschuwing geven, twee keer
 waarschuwen en dan: ‘Oké, ik heb je gewaarschuwd’ en dan afpakken. Wat voor gedrag
 komt er dan uit? Als ze er nog open voor staan kun je daarna gelijk het gesprek aangaan.
 Uitleggen, toelichten waarom je dat nou gedaan hebt en zo met je studeeropdracht erbij kun
 je het nog uitgebreider toelichten, hopelijk zijn ze er dan nog vatbaar, gevoelig voor.
Int. M: Met betrekking tot die ouderavond, heb je nog tips/adviezen voor ouders, waar moeten ze
 op letten?
E: Ja de signalen, hoelang gaat je kind naar boven naar zijn slaapkamer, hoe lang blijft hij daar in
 plaats van gewoon gezellig beneden komen zitten? Heel veel van de computers die een paar
 jaar geleden nog in de woonkamer stonden, zodat het overzicht gehouden kon worden, die
 zijn er al niet meer. Heel veel jongelui hebben al spelcomputers of laptops op hun kamer.
 Dan is er geen overzicht meer en kun je ze ook niet meer beperken en kun je ook geen
 interesse meer tonen. Natuurlijk kan je dat ook niet doen op het moment dat zoonlief naar
 vriendje of vriendinnetje gaat maar je kan wel met ze meelopen. En dan kun je al vanaf
 zeven, acht jaar meekijken en bewust vragen: ‘Waarom is het zo leuk?’. Het zijn vooral de
 juiste vragen die ouders moeten stellen om een open deur te krijgen. Mijn ouders hebben
 alle verkeerde vragen gesteld en ook de verkeerde conclusies getrokken. Die gingen er vanuit
 dat ze alles vanuit de Bijbel moesten benaderen en dat lukt als je daar ook achter blijft staan
 en als je het tot praktische toepassingen kan maken. Mijn ouders die hadden die kennis niet.
 Die kende alleen de theoretische kant. En die moesten qua zendelingsechtpaar het
 evangeliserende niveau aanhouden. Hoe kan je christelijk worden? Hoe kan je iemand
 overtuigen hoe belangrijk het is om christen te zijn? Dat kunnen ze hartstikke goed. Maar als
 het gaat om puur eh in de maatschappij staan en nee willen zeggen, dat zit er niet bij.
Int. S: Wat heb jij het meest gemist bij je ouders, in de benadering van je ouders?
E: De interesse. Niet meteen op je kop krijgen van: ‘Je doet het niet goed, het is niet goed wat
 je doet.’ Hoewel mijn ouders heel veel probeerde uit te leggen wisten ze niet hoe ze dat
 moesten doen. Dus als ik dan vertelde dat ik iets niet zo leuk vond dan was het gelijk (….)
 Maar wat dat dan met me deed en waarom ik het nou zo leuk vond, dat gesprek was er niet,
 er was geen dialoog in dat opzicht. Het was één kant op. Ik wil zeker niet zeggen dat je
 vriendje moet worden van je kinderen, daar moet een hele duidelijke grens in getrokken
 worden maar daarin krijg je juist respect van je kind, wat ik gemist heb. Ik had best respect
 voor mijn ouders op het (….) vlak maar als het ging om opvoeding en op beide voeten leren
 staan in de maatschappij, daarin niet veel. Want zij wilde zich er zoveel mogelijk buiten
 houden. Dus ik kon mij niet staande houden als ik bepaalde vragen op me af kreeg van mijn
 vriendjes waarom ik niet mee ging naar een feestje of waarom ik niet blowde. ‘Ja dat is slecht
 voor je.’ ‘Oh ja, waarom dan?’ En gamen was toen helemaal geen punt, dat begon toen net in
 te komen dus daar waren geen studies voor zoals jullie dat nu aan het doen zijn. En drinken,
 ja dat mag niet, dat is slecht voor je. Wij kregen geen voorlichting zoals tegenwoordig, dat je
 gewoon die hersenpan te zien krijgt als je twee,drie, vier, pilsjes op een avond gedronken
 hebt. Dus dat heb ik heel erg gemist, voorlichting en begrip en de interesse die mijn ouders
 hadden kunnen tonen.
Int. M: Dus dat zijn wel dingen die je ouders van nu mee wil geven, dat daarop gelet moet worden?
E: Ja absoluut, en dat betekent dat je daar tijd en energie in moet steken. En ik heb wel eens bij
 een ouderavond gezegd, en dat vonden sommige wel heel erg confronterend, dat betekent
 misschien niet drie keer op vakantie gaan maar misschien wat meer thuis zijn. Dan maar een
 dagje minder werken om eens wat met je kinderen te doen. Ga maar ouderwets naar de
 dierentuin. Ga maar naar de hei fietsen. Dat zijn dingen die je tegenwoordig nauwelijks meer
 hoort. En die druk van de maatschappij is er. Vervelend om te zeggen nu we in de recessie
 zitten maar we moeten allemaal wat inleveren maar wat leveren we nou in? Is dat die
 hypotheek die we extra verhoogd hebben zodat we die tweede auto kunnen rijden en die
 derde vakantie kunnen hebben? Of is dat echt dat we naar de voedselbank moeten? Die
 balans is sowieso zoek. Zijn er ouders die kunnen zeggen van: ‘Weet je wat, dan nemen we
 niet die dure leasebak maar een tweedehandsauto zodat ik een dag minder kan werken maar
 dat we nog steeds gewoon fatsoenlijk eten op tafel hebben en naar de dierentuin kunnen.’
 Mijn ouders hebben wel geprobeerd om zoveel mogelijk tijd met de kinderen door te
 brengen. Mijn vader heeft op latere leeftijd ook aangegeven: ‘Heb ik alles gedaan wat je
 wilde?’ Daar was geen gebrek aan. En daar kom je bij het belangrijkste, uiteindelijk kiest een
 kind zelf welke weg die wil volgen. Maar wat heb je mee gegeven tot zijn 11e, 12e? Het wordt
 steeds jonger, daarna zeggen ze bekijk het maar, ik weet het allemaal wel. En theoretisch
 weten ze het ook wel, en anders zoeken ze het wel op internet. Als ik mijn nichtje af en toe
 zie, ze loopt me zo voorbij als het gaat om kennis, ze weet het allemaal te vinden.
Int. S: Hoe reageerde de ouders op die opmerking bij die voorlichtingsavond?
E: Een aantal ouders die zaten in een groepje en gingen in de pauze hevig in discussie, die
 voelde zich echt aangesproken. En het bleek dus achteraf dat van de vier echtparen die er op
 dat moment waren, dat drie echtparen daarvan de zoon van hen was blijven zitten vanwege
 gamen. Maar vooral het idee: ‘We moeten toch de toekomst van onze kinderen
 voorbereiden dus we moeten dat toch kunnen betalen.’ Ja klopt maar moet je daarvoor een
 60 euro abonnement hebben voor je mobiel? Als je dat op jaarbasis door gaat berekenen,
 want je moet die Iphone hebben. We hebben het over gameverslaving maar die tijd die je
 daar mee bezig bent zou je ook nuttigere dingen kunnen uitvoeren. Nou sorry maar toen
 mijn ouders dat tegen me zeiden in de tijd dat ik verslaafd was, forget it. Dan ging de deur
 echt hard dicht en op slot. ‘We willen toch even met je praten’. Ja doei, bekijk het maar.
 Bovendien zat ik op dat moment nog op de begane grond thuis dus het was het raam open
 en ik ging op mijn brommertje ervandoor. Maar het is wel de waarschuwing die jullie de
 jongelui mee gaan geven. En gek genoeg, misschien net op de leeftijd dat er nog over na
 gedacht kan worden als iemand dat in een keer recht in je gezicht zegt. In de klas kan je er
 ook altijd één tussenuit pakken , dat ze ineens een boei krijgen van: ‘Hou op’. Ik pak ze er zo
 uit. ‘Ohw hij weet dus inderdaad waar hij het over heeft.’ Dus uiteindelijk heeft het er
 gewoon mee te maken van hoe je je leven wil voorbereiden en dan red je het niet met
 gamen alleen. En sommige maken er hun beroep van, gebruiken dat ook als excuus maar
 hoeveel zijn er nog over die dat inderdaad als beroep hebben boven hun 30ste? Ja een paar
 en dat wordt dan als voorbeeld gebruik. Er zijn een paar echt goede gamers die er hun vak
 van gemaakt hebben, kan hun namen niet herinneren. Ook voor opleider voor anderen weer.
 Wat moet je daar nou mee in de maatschappij? Maar in de wetenschap gebruiken ze het
 toch ook , hand-oog-coordinatie, er is bewezen dat mensen die dus bepaalde hersenprikkels
 niet meer hebben waardoor ze bepaalde bewegingen niet meer kunnen maken en daarvoor
 bepaalde stimulatie, en bepaalde spelletjes spelen dat ze in een keer weer controle over hun
 ledematen terug krijgen. Ja dat zijn de uitzonderingen. Maar dat is geen excuus om te
 gamen.
Int. S: En wat voor rol hadden jouw ouders toen je verslaafd was? Wat vonden zij ervan?
E: Mijn ouders heb ik volledig buiten gesloten. Zeker op het moment dat ik op kamers zat en
 dan kwam mijn vader nog wel eens lief langs. Vreselijk want ik moest mijn kamer zien te
 luchten om die wietlucht eruit te krijgen en daarnaast was ik bereid hem de na een half
 uurtje de deur te wijzen. Dus qua rol die ze nog konden spelen toen, nee. Hun rol was
 uitgespeeld. Ze probeerde het wel, tot en met de telefoontjes van mijn moeder diep in de
 nacht: ‘Volgens mij zijn we ergens mee bezig wat niet goed is?’ En dat ik voor de pornofilms
 zat met een opblaaspop en dat ik me afvroeg hoe zij het nou doorhad. ‘Nee, het gaat goed
 hoor’, en dat ik ondertussen een heis van mijn joint nam. Moeder-kind relatie schijnt best
 wel heftig te kunnen zijn, dat heb ik met mijn moeder ook wel gehad. Die hebben mij echt
 geprobeerd om het beste (….) ook vanuit hun geloofsovertuiging. Mijn moeder moest het
 ook doen met de handvaten die ze hadden.
Int. S: Hoe hadden ze het anders kunnen doen?
E: Ze hadden het niet anders kunnen doen, behalve wat ik al genoemd had, die interesse. Meer
 hadden ze niet kunnen doen. Maar dat komt omdat ik die leeftijd ook al voorbij was. Ik had
 niet de kans om daar in te groeien, met al die apparatuur, met al die gevaren die er waren, ik
 ben erin gevallen. Ik zat precies van mijn 9e tot mijn 14e op Curaçao. Daar ging je ’s avonds de
 deur niet uit. Je bent zendelingszoon en ze noemen dat wel eens Missionary Kid, die valt ook
 voortaan overal buiten. Nou kan ik me daarin geen positie geven maar dat is het eigenlijk ook
 weer niet. Elk kind dat zich niet geaccepteerd voelt, er hoeft maar één iets of iemand te zijn
 die hem dan de verkeerde kant op trekt. En dat is dan de redder in nood. Of het
 gamevriendje, of het blowvriendje, of het drankvriendje, of nog erger, het harddrugsvriendje.
Int. S: Is dat dan misschien ook de belangrijkste oorzaak voor jou geweest? Dat je je niet
 geaccepteerd voelde?
E: Geen acceptatie en geen nee kunnen zeggen.
Int. M: Daar wil ik nog even verder op in. Uit de literatuur komt ook dat er bij oorzaken gekeken
 wordt naar vier aspecten. En dat is de persoonlijkheid, leeftijd en ontwikkelingsfase,
 kenmerken van een game, omgeving en opvoeding. Als je daar iets uit moet halen, wat was
 dan voor jou het belangrijkste aspect?
E: Persoonlijkheid en kenmerken van games. Kenmerken van games omdat spelletjes zo
 gemaakt worden dat je altijd meer wil, je wil door blijven gaan. Er zit altijd een bepaalde
 winfactor in, want je wil blijven winnen. Zo zit de maatschappij in elkaar en dat wil je
 nastreven. Dat winnen geeft je een bepaald gevoel. Kom ik terug op persoonlijkheid, in mijn
 geval ben ik een pleaser. Ik wil mensen graag tevreden houden. Dus als ik dat voor elkaar
 heb, dan ben ik tevreden. Ik heb altijd buiten mezelf om geprobeerd te denken. Dus mijn
 persoonlijkheid had qua spelletjes heel erg de invloed dat ik iemand blij wilde maken door dit
 te doen, door in een groep te zitten en dat ik dus blijkbaar dusdanig goed was om als sniper
 te kunnen functioneren en daardoor iedereen aan het einde van het spel mij ophemelde. Ja,
 toppie. Ik had iedereen blij gemaakt , nou hoe goed wil je het hebben. Dat zat er echt in. Dus
 niet nee kunnen zeggen, je wist dat je wat kon bereiken, op dat vlak was ik goed dus wilde je
 dat ook graag doen.
Int. S: Er was voor jou op dat moment waarschijnlijk ook geen reden om het niet te doen?
E: Nee, ik had ook geen alternatieven.
Int. S: En later had je dat wel gezocht vertelde je?
E: Ja toen ik dus gaandeweg met alles ben gestopt ben ik ook heel bewust met hobby’s verder
 gegaan. Ik wist dat ik niet zonder computers kon dus ik ben ook als hobby gaan kijken wat ik
 nog meer met een computer kon. Dat ik het niet als een hoofdvrouw ga zien maar weer als
 een apparaat. Dus inmiddels doe ik videobewerking en van het weekend heb ik de laatste
 hand gelegd aan fatsoenlijke introductiefilmpjes voor jongeren voor Voorkom.
 Trouwreportages samenstellen, nog steeds doe ik reparaties voor anderen maar dan nu puur
 voor (….) dus ik zeg ook wel eens nee. Echt het technische ervan, dat aspect is weer meer
 naar voren gekomen. En heel duidelijk die grens dat ik het ’s avonds ook opzij kan leggen als
 je eens een keer een fatsoenlijk gesprek wil hebben. Voor mijn gezondheid ben ik gaan
 skaten, ik ben mijn motorrijbewijs gaan halen, motor gaan rijden maar dan niet zo’n
 buikschuiver maar echt een (….) Op de motorbeurs in Utrecht heb ik nou mijn leren pak
 aangeschaft, had ik voor gespaard. Veel bij mensen op bezoek gaan. Met *Facebook* ben ik
 nog redelijk veel bezig om echt contacten te onderhouden. Niet om even te melden dat ik
 Chili con carne heb gegeten maar echt om afspraken te maken. En ik ben DJ. Voor de
 verandering ben ik eens muziek gaan mixxen. Ik kreeg al op mijn dak dat je geen muziek
 maakt maar mixt. Ik heb een jaartje radioprogramma’s gedaan. Dat is goed bevallen. Tot het
 teveel van mijn tijd vroeg. Bekijk het maar, het moet leuk blijven. Dat zijn echt al de dingen
 die ik vroeger niet heb kunnen doen.
Int. S: Ja je heb veel dingen opgepakt.
E: Ik heb een grote tuin dus ik heb een konijnenren gebouwd. Onze tuin heeft drie
 verdiepingen, een zitkuil, een grasgedeelte en een zonplek. Helemaal uitgerekend hoe ik dat
 uit moest voeren, daar ben ik een jaar mee bezig geweest. Heerlijk, zodra de zon schijnt
 lekker naar buiten. Daar moest ik vroeger niet aan denken joh. Daar ben ik echt dankbaar
 voor, ik ben heel iemand anders geworden, ik ben echt een gelukkig mens geworden.
Int. S: Wat heeft je nou echt geholpen bij het afkicken?
E: Keihard van dag tot dag, van moment tot moment waarop ik het ook maar een klein beetje
 moeilijk had, bidden. Ik kan dat niet omzeilen, dat is gewoon een hele belangrijke factor
 geweest. Vanaf het kleinste puntje dat ik voor mezelf het gevoel kreeg dat ik er mee wilde
 stoppen, los van welke verslaving dan ook, is mijn methode geweest, mezelf elke keer bij God
 brengen. Er bewust van zijn dat ik Jezus naast me heb staan, die gewoon bereid is me daarbij
 te helpen. Het is lastig te omschrijven maar het is echt het idee dat je gewoon je beste vriend
 bij je hebt waar je gewoon continu je hart bij kunt luchten. Ook op het moment dat je je
 zwaktes heb. Het hondje uitlaten en in één keer trek krijgen in een peuk, ik heb nog steeds
 van die momenten. Dan ga je maar over straat met die gedachte en dan is het ineens voorbij.
 Met het gamen precies hetzelfde idee, als ik dan ergens zie dat er een nieuwe game uit is,
 even filmpje erover kijken en denk: ‘Ohh gaaf’ en dan tegen mijn vrouw zeggen: ‘Schat, zullen
 we samen een filmpje gaan kijken?’ Echt de afleiding zoeken. Het is het herkennen van waar
 je zwakte zit. Er is een Bijbelgedeelte daar wordt gezegd: ‘In mijn zwakte ben ik sterk.’ Ik snap
 hem! Als je je zwakte weet dan kun je dus zorgen dat je daar zover mogelijk bij vandaan blijft
 of daar keihard nee tegen zeggen. Dat kan je ervaren als sterk, nou dat klopt. Of gewoon
 zover mogelijk bij het ravijn vandaan blijven. Makkelijk is dat God universeel is.
Int. S: Hoe ben je eigenlijk bij Voorkom gekomen?
E: Het moment dat ik echt ging stoppen met drinken was het Opwekking. Daar hadden ze zo’n
 stand en we liepen daar langs, mijn vrouw en ik. Annemarie en ik hadden allebei wat met
 jongeren, zij met kinderen, ze werkt op kinderdagverblijf. Dus hadden we allebei zoiets van:
 ‘Oh dat is misschien wel leuk, eens kijken.’ En toen werd ik aangesproken door iemand en die
 vroeg wat ik zo leuk vond aan stichting Voorkom. En ze vertelde over ervaringsdeskundige,
 en die kunnen dan wat doen naar kinderen toe om er iets positiefs van te maken. En zo
 begon het gesprek een beetje dus ik hield het heel oppervlakkig en toen vroeg ze ook of ik
 wel eens gedronken had. Ik zei dat ik vroeger wel gedronken had, nu af en toe eens een
 biertje. En toen vroeg ze wat af en toe was. En toen kwam naar boven dat ik een
 gewoontedrinker was geworden dus veel dronk maar verspreid. Ook niet het idee van: ‘Ik
 drink eens twee maanden niet en daarna heb ik dan wel verdiend dat ik weer eens mag
 doorzakken.’ ‘Nou,’ zegt ze, ‘dan ben je gewoon verslaafd.’ En daardoor was ik dus goed
 genoeg om mee te kunnen doen met stichting Voorkom. Ik heb ook andere verslavingen
 gehad. Dat was het moment dat ze ook zei: ‘Met alles wat je mee gemaakt hebt is het leuk
 om jou bij Voorkom te hebben maar neem nog eens in overweging dat je pas kan zeggen dat
 je echt vrij ben als je ook uit die laatste verslaving bent gekomen.’ Drinken en roken zie je ook
 heel vaak gecombineerd. Iemand die drinkt die rookt ook veel en omgekeerd. Die link zat er
 ook aan vast dus: ‘Denk daar eens over.’ Dus ik heb me er in ieder geval voor ingeschreven en
 toen heb ik het er met mijn vrouw over gehad en die zei: ‘Als je dat echt wilt gaan doen, dat
 beetje drinken kan je dan ook wel laten.’ Dat is in mijn gedachte zich gaan vormen, en toen
 ben ik op sollicitatie geweest bij Voorkom. Toen kreeg ik ook een stelletje van die knakkers
 die vreselijk direct zijn, die ook echt gelijk alle vragen precies weten te stellen. Dat was leuk,
 er zat iemand tegenover me en ik had zo’n bandje om met WWJD, What Would Jesus Do. En
 hij zit mij aan te kijken en zegt: ‘Ahh, Wat Wil Je Drinken? Ja, drink je nog steeds?’ ‘Oké, bij
 deze afgesproken, ik onderteken desnoods, ik drink gewoon niet meer.’ ‘Mooi’, zei hij, ‘dan
 ben je aangenomen. Ja want je getuige zit naast je.’ Ik had mijn vrouw meegenomen. Dus dat
 was de start van mijn Voorkom (….) Dat doe ik nu anderhalf jaar. Gemiddeld één keer in de
 maand voorlichting maar de komende tijd zal het heel erg veel minder worden omdat ik qua
 dagindeling niet zo uitkom met mijn werk. Dat vind ik wel jammer, want ik vind het wel leuk.
 Sowieso als je een stel van die kindergezichtjes ziet, heel veel mensen denken gelijk bij
 verslaafde aan tattoo’s, dreadlocks en dan kom ik daar als een beetje nuchtere Hollander
 binnen zetten.
Int. M: Terwijl je wel bijna alle verslavingen kent.
E: Ja en dan ook nog eens zoon van zendelingspaar, als je dat ook nog eens zegt hebben ze
 allemaal zoiets van: ‘Wat?’. Het feit dat jullie dit onderwerp gekozen hebben,
 gameverslaving, dat doet wat met jullie, dat kan ik garanderen. En dat neem je mee de rest
 van je leven. Dat jullie nu invulling kunnen geven met mijn verhaal aan hetgeen jullie gelezen
 hebben, ik vind het ontzettend tof. Dus zet door, maak er een mooi project van.
Int. M: Daar gaan we sowieso ons best voor doen. Nou, als je verder geen vragen of aanvullingen
 hebt dan laten we het hierbij.
E: Prima.
Int. S: Bedankt voor dit interview.
E: Graag gedaan, ik vond het leuk.

**Ervaringsdeskundige 2:**

Int. M: Kun je beginnen bij hoe je gameverslaving tot stand is gekomen?
E: Ja dat komt niet echt tot stand, het overkomt. Geboren in 1970 betekent dat de eerste
 beetje goede computers halverwege de jaren ’80 kwamen, dus toen ik een jaar of 15 was.
 Dan was je soms wel eens een week verslaafd, zeker als het nieuw is, nieuw hebbedingetje,
 spelletjes, dan is het een tijdje leuk. Maar inderdaad, vroeger was het altijd zo, een game had
 een verhaal of had geen verhaal of je deed wat ter ontspanning en dan stond het weer een
 jaar in de kast of je had er totaal geen behoefte aan. Op een gegeven moment komt dan de
 pc uit, die had leuke dingen die er vroeger niet waren maar het is nog allemaal heel beperkt,
 heel amateuristisch eigenlijk. Het is gewoon leuk, je heb een computer, maar met schaken,
 hij kan niet nadenken, hij verliest. Als je een spelletje doet, de Art Vision (….) die geeft bijna
 geen weerstand dus je schaakt tegen de computer maar de computer is dom. Dus je speelt
 het een tijdje en dan is het gewoon even een hobby en daarna is het weer over. Vervolgens
 gaan de jaren verder en dan komt het internet opzetten. Met het internet krijg je ook een
 grotere intelligentie van een computernetwerk. En vlak nadat het internet uitkomt, kwamen
 ook de eerste online games uit. De eerste indruk die ik daarbij had toen ik ze zag was: ‘Dat ga
 ik nooit doen, veel te verslavend, daar begin ik niet aan.’ Maar toch op een bepaald moment
 in mijn leven dat ik onder spanning kwam, achteraf weet ik nu waarom. Verandering is voor
 mij heel eng. Dus op een gegeven moment hadden we besloten om van Vlaardingen naar
 Amersfoort te gaan en dat gaf verschrikkelijke spanning maar ik wist niet waar het door
 kwam en toen ging ik mijn eerste Real Time Stretch Game(….) spelen. Het erge daarvan was,
 de game ging door. Je wordt aangevallen terwijl je in bed lag te slapen bijvoorbeeld dus je
 slaapt minder. Je staat op en je denkt: ‘Even kijken of ik niet onder aanval ben’, dus in feite
 door de sociale druk wordt je gevormd om het leuk te vinden om mee te gaan doen. In plaats
 van dat ik bepaalde dat ik ging spelen, neemt je beslissingsbevoegdheid erin af, wordt van je
 weggenomen eigenlijk. (Zijn vrouw zegt tussendoor: ‘Bij jou was het een soort vlucht.’) Ja
 voornamelijk een vlucht van spanning en stress en paniek. Dan hoefde ik tenminste niet zo
 na te denken over gecompliceerde emoties van anderen mensen of dingen om me heen.
 Toen kregen we nog van: ‘Gaan we nog kinderen nemen of niet’, plus: ‘Gaan we verhuizen of
 niet’. Op een gegeven moment ga je een huis kopen, neem je een hypotheek, helemaal vol
 stress was ik dus gamen, gamen, gamen. Na een half jaar dacht ik: ‘Dit vreet me op’, dus toen
 stopte ik met online gamen. Dit hou ik gewoon geen minuut meer vol, ik had ook nog een
 baan dus dat moest ook allemaal doorgaan. Toen waren we verhuisd en besteedde ik toch
 wel weer veel tijd aan gamen maar het was niet meer dat het me helemaal opvrat. Toen
 werd mijn dochter geboren en ik had de game wel eens eerder gezien, dat was *Eve Online* en
 dat was echt *een* massively multiplayer event met 50.000 mensen die daar gemiddeld
 tegelijkertijd aan meedoen in 5000 verschillende kaarten waar je elkaar in feite allemaal zit te
 bedriegen, te bestelen en op te lichten. Heel leuk, sociaal, hele leuke ervaring maar ik had
 het 14 dagen gespeeld en dacht: ‘Daar begin ik niet meer aan, dit vind ik te leuk, als ik
 hieraan begin dan eindig ik nooit meer.’ Maar toen mijn dochter dus geboren was, was ze
 vreselijk aan het huilen, echt verschrikkelijk verdrietig kindje terwijl iedereen zei dat het wel
 mee viel en dat we dat wel zouden leren. Maar je voelt toch wel meteen aan dat er iets niet
 klopt, dat weet je gewoon als ouders zijnde. Dus je heb een kind en er klopt iets niet. Dus wat
 deed ik, ik ging gamen. En zij werd er nog rustig van ook want ze wou graag bij mij zijn dus zat
 ze vaak bij mij en als de game liep dan werd ze rustiger en dan sliep ze de hele avond in mijn
 arm dus ik kwam mijn stoel niet meer uit. En dat groeide erin en die verplichting werd ook
 steeds groter. Je wordt op een gegeven moment verwacht. Om acht uur ’s ochtends op
 kantoor maar om acht uur ’s avonds wordt je in de game verwacht. Je hebt er gewoon te zijn,
 het is net een carrière. En zo rolde ik er in.
Int. M: Dus het is eigenlijk iets van de laatste vijf, zes jaar?
E: Ja echt met de opkomst van het online gamen en de valkuil die het eigenlijk oplevert, ik
 stapte er gewoon in. Ik had het op de een of andere manier wel door dat het wel erg veel
 werk was maar ik had niet in eerste instantie door dat de keuzes eigenlijk al voor me
 gemaakt werden, dat ik zelf niet meer besliste of ik wel of niet meedeed.
Int. S: Dat was de sociale druk dan?
E: Ook, maar het is ook leuk. Op het moment dat jij bijvoorbeeld gaat schieten op iemand,
 daarom vroeg ik al of jullie wel eens hadden gegamed, dan is het schieten op de computer
 erg passief. Dat geeft geen emotie. Maar op het moment dat jij daar met je poppetje loopt
 en ik heb je in mijn vizier en ik druk af, en het gaat echt om grote inzet want je moet een
 maand werken om dat ruimteschip te mogen hebben, en ik schiet jou daar mee aan gort dan
 geeft mij dat een kick en die rushes dat is gigantisch. Als ik een spelletje offline heb dan save
 ik hem, lukt het niet dan probeer ik het nog een keer. Maar de voldoening daarvan is passief,
 gewoon een beetje ontspanning, meer niet. Je wil gewoon verder in het verhaal
 bijvoorbeeld, net of je een boek leest. Als je het verhaal niet zo goed snapt of je bent iets
 vergeten dan blader je ook even terug.
Int. M: Werkte je toen fulltime?
E: Ja ik heb altijd fulltime gewerkt.
Int. M: En dat was dus overweg werken en ’s avonds achter die computer?
E: Ja, totdat het door elkaar heen gaat lopen. Je gaat op een gegeven moment ook werktijd
 opofferen om dat je bijvoorbeeld toch je (….) aan wilt zetten, je wilt toch je beloningen
 blijven binnenhalen, die blijven doorlopen.
Int. S: En wat moeten we ons daarbij voorstellen, tijdens je werk gamen?
E: Nee, dat is meer inloggen. Je heb spellen die je speelt waarbij je skills krijgt, je heb ook games
 zoals *Eve Online* dat gewoon passief doorgaat maar dan moet je wel eens af en toe inloggen
 om weer de eerstvolgende aan te kiezen, omdat er nog (….) Dus onder je werk denk je daar
 ook wel weer aan. Die gedachte eraan gaat steeds intenser worden. Kijk, met offline games
 heb je dat nooit, je het hem aan of uit wanneer jij dat wilt. Maar met die online games werkt
 dat niet meer.
Int. M: Dan heb je met anderen te maken die dingen van jou verwachten, dat je er bent.
E: Of mijn ruimteschip ligt daar en een of andere persoon vindt hem dan en die schiet dadelijk
 mijn bezittingen uit de ruimte, dat kan ik toch niet gebruiken dus af en toe wil je even kijken.
 Het is net of je gaat werken, ’s ochtends vertrek je uit huis maar je voordeur gaat niet meer
 goed op slot. Dus om het uur denk je: ‘Ik bel even mijn buurvrouw om te vragen of er
 niemand is.’ Zo kun je je dat voorstellen ongeveer, even kijken of alles nog veilig is.
Int. M: En aan welke games ben je verslaafd geweest?
E: Dat is *Eve Online*, was de grote verslaving en ook wel *Facebook*, sociaal maar dat was in een
 later stadium als je daarin vrij ver gaat is het alsof je die dopaminerush eigenlijk steeds
 makkelijker moet worden.
Int. M: En wat voor genre was dat *Eve Online*?
E: Dat was een *MMO,* en dan actie en avontuur, alles door elkaar heen. Je heb jumportals*,* dat is
 een term uit het universum, een ster met een aantal planeten en ruimtestations. Sommige
 zijn gecontroleerd door politie of beschermd (….) dan kun je zonder consequenties elkaar de
 ruimte uitknallen. En een uitspraak in het Engels is ‘if it’s not blue, shoot it.’ Dus sommige
 openen het vuur automatisch op alles wat niet bij hun alliantie hoort en je springt van ruimte
 naar ruimte. Ik las vroeger veel science fiction boeken dus dat heeft wel betekenis voor me.
Int. M: Je heb al wat dingen genoemd maar kun je voor jezelf wat dingen op een rijtje zetten wat het
 gamen voor jou nou zo aantrekkelijk maakte?
E: Eh ten eerste is het natuurlijk hoe langer je meedoet, hoe meer je beloont wordt. Iedere dag
 dat je je abonnement betaalt krijg je skillpoints en daarmee kun je je opnieuw indelen dat je
 piloot wordt in een nieuw ruimteschip of je kan beter schieten of met andere wapens
 schieten. Dus die beloningen gaan altijd maar door en dat is een extreme motivatie. Dan krijg
 je nog het gokelement. Je gaat ergens naartoe en vind je dan iets waardevols of vind je het
 niet. Er zijn mensen die dagen hebben staan jubelen met *World of Warcraft* die ik sprak
 omdat ze die speciale boog hadden. En die dingen hebben ook financiële waarde. Stel dat je
 20 euro per uur verdiend ,en je moet 50 uur werken, want het is echt werken, je werkt voor
 je bezittingen om die in een game te krijgen. Stel dat je vind dat je 20 euro waard bent in die
 game en je hebt 50 uur gewerkt om een speciaal item te krijgen dat zeldzaam is en niemand
 anders heeft. Dan ga je naar eBay, dan zet je dat item erop en vraagt: ‘Wie biedt er 1000
 euro?’ Dat heb ik zelf niet echt gedaan maar daar denk je wel aan: ‘Later word ik echt rijk.’
Int. S: Dus je kan er gewoon echt geld mee verdienen?
E: Je kan er echt geld mee verdienen ja, want er worden zeldzame geschenken gegeven en die
 krijgen waarden. En als maar genoeg mensen iets willen hebben dan krijg je vanzelf dat er
 echt geld voor op tafel gaat komen. Sommige games hebben een veilinghuis in de game zelf,
 hoeft niemand meer ergens anders naartoe en kunnen ze gewoon hier gaan handelen. Dus
 nog meer mensen verslaafd. Je kunt zelfs al verslaafd raken op het veilen en bieden van
 items. Daar kan je al dagen of weken mee bezig zijn.
Int. M: Dus dat zijn wel aantrekkelijke aspecten voor jou geweest?
E: Nou, ik denk niet dat het voor mij aantrekkelijk is maar voor iedereen die daar gevoelig voor
 is. Gokelementen, ook als je ook niet verslaafd bent is gokken leuk. Niemand zal verdrietig
 zijn als hij een beetje staat te gokken, dat vind je gewoon leuk. Na een half uurtje heb ik het
 wel gezien hoor, maar sommige mensen kunnen dan niet stoppen. Maar we vinden het
 allemaal even wel leuk. Dat leuke wordt uitgebuit en op een gegeven moment als je drie
 maanden, 30 uur speelt, dan heb je het gevaar dat je inderdaad verslaafd wordt en verslaafd
 worden betekent dat je eerst niet meer wil stoppen, en later wel wilt stoppen maar niet
 meer kan stoppen. De gedachte dat je dan niet meer online zit en iets anders zou moeten
 doen, alleen aan die gedachte alleen al wordt je al ziek. En dan is het al te laat.
Int. M: En voor jou was het dus eigenlijk ook een vlucht, om de buitenwereld even te laten voor wat
 het was?
E: Ja ik denk het wel, het was toch een extreme situatie met een kind wat toch wel erg
 verdrietig is. Nu heeft ze het nog af en toe, het valt wel mee, het laatste jaar is het erg
 afgenomen. Het eerste jaar was echt doodzwaar voor ons allebei, toen heb ik echt thuis
 moeten werken omdat we het anders gewoon niet konden bolwerken. Terwijl we met ons 2e
 dochtertje totaal geen problemen gehad hebben, dat was zo makkelijk, dat ging vanzelf.
 Zeker als je onder emotionele druk staat dan bezwijkt iedereen wel denk ik. Voor mij was het
 ook nog eens een keer dat ik een activiteit een hele dag moet doen, door het autistisch zijn.
 Dan is het normaal om een hele dag dezelfde activiteit te doen. Dat deed ik vroeger altijd al,
 of de hele dag een boek lezen, of de hele dag knutselen, of de hele dag fietsen. Als het maar
 de hele dag duurde.
Int. S: Dat was dan een soort van veiligheid?
E: Het voelt goed ja. Als je denkt: ‘Gister deed ik ook iets de hele dag, dat ging goed, dan doe ik
 het vandaag ook.’ Het kan ook de hele dag werken zijn. En als er wat stress bijkomt dan
 wordt het ook interessanter. Hoe gestresster de situatie is, hoe leuker het voor mij wordt om
 aan de activiteit deel te nemen.
Int. M: Nu is er een term uit de literatuur, ik denk dat dat er wel mee te maken heeft. Dat gaat over
 stemmingsverandering door het gamen, dat is mood modification. Dat betekent dat er een
 opwekkend gevoel wordt ervaren zodra er gegamed wordt.
E: In het begin wel ja, omdat het net zo werkt als bijvoorbeeld alcohol of tabak of drugs. Op een
 gegeven moment raak je aan die dopaminestroom gewend, omdat het continu geactiveerd
 wordt. Je hersens krijgen dopamine, je wordt beloond, dan krijg je nog adrenaline want je
 schiet elkaar nog overhoop. Dopamine wordt ontwikkeld en dat geeft een goed gevoel. Maar
 op een gegeven moment heb je meer dopamine nodig om hetzelfde goede gevoel te krijgen.
 Hetzelfde hebben mensen die roken of drinken. Als je iets nodig heb om je gelukkig te maken
 dan heb je gewoon steeds meer van die substantie nodig. En dat werkt ook voor immateriële
 dingen zoals gamen of gokken. Om je eigen nog redelijk te voelen moet je de hele dag die
 activiteit uitvoeren.
Int. M: Volgens mij komen we dan gelijk bij de volgende term, dat heeft te maken met tolerantie.
 Dat je dus inderdaad steeds meer nodig hebt om hetzelfde effect te krijgen.
E: Ja, en op een gegeven moment is de game zelf niet meer interessant, dan is de game alleen
 nog maar een gereedschap geworden om dopamine op gang te brengen. Want het enige
 waar je hersens dan nog in geïnteresseerd zijn is waar het nog dopamine vandaan krijgt. Niet
 meer de dagelijkse dingen, je eten en drinken, nee hoe kom ik aan zoveel mogelijk dopamine.
 Dat is het enige nog waar je emotionele hersens aan denken. Gelukkig hebben we ook nog
 zelfbeschermingsmethodes maar dat is waarin het doorslaat. Toen ik voor het eerst
 depressieve gedachtes kreeg, dacht ik nog: ‘Goh er gaat iets verkeerd.’ Uiteindelijk houden je
 hersens het niet meer vol en komen depressies tevoorschijn die me uit mijn roes haalde. Ik
 was oververmoeid maar hyperactief, je hebt enorm slaaptekort, je hebt totaal geen
 ontspanning meer, staat onder de stress en onder de dopamine. Dus een heldere gedachte
 komt bijna niet meer uit je hoofd, je staat eigenlijk op een automatische piloot zonder te
 weten waarom. Mensen die alcohol of drugs gebruiken, die hebben tenminste geen stress
 erbij. Nou ja, dat kan wel maar niet door hun activiteit. Tenzij er mensen zijn die de hele dag
 alcohol zoeken omdat ze geen geld meer hebben, die hebben daar weer stress van. De
 meeste mensen die verslaafd zijn, zijn functioneel verslaafd.
Int. M: Oké, om even in de termen te blijven; als gamen de belangrijkste kwestie in het leven is van
 de gebruiker dan noemen ze dat preoccupatie. Herken jij dit?
E: In de hobby’s stond het gamen wel torenhoog op nummer één. Ik ging bijvoorbeeld heel
 graag fietsen en dan stond ik al buiten met schoenen en jas aan op de fiets, en dan lekker
 fietsen. Kom ik dan thuis en ik moest werken dan ging ik werken. Maar als ik geen werk had

 ging de pc gelijk aan. Zo was het wel.
Int. S: Je werk en kinderen stond ook nog wel bovenaan dus?
E: Ja absoluut. Maar ik zat zo muurvast, ik kon geen kant meer op. Ik had het ook niet in de
 gaten, je leeft een beetje als een soort zombie, daar denk je niet meer bij na.
Int. S: Ontkende je ook richting de buitenwereld dat je verslaafd was?
E: Nou, ik had het niet door. Net zoals de meeste verslaafde, iedereen ziet het behalve de
 verslaafde zelf, omdat het goed voelt. Als het maar goed voelt, wat kan er dan verkeerd zijn?
Int. M: Het was niet zo dat je het niet wilde zien, je zag het gewoon echt niet?

E: Nee en dat is ook de reden waarom ik verschillende instanties had aangeschreven. Dat is het
 ellendige, ik ben voorgelicht door mijn ouders, door school over drank, roken, drugs, was
 allemaal verkeerd. Aan alles wat leuk is kan je verslaafd raken, dus pas er mee op. Maar over
 internet of gamen, daar had nog nooit iemand het over gehad. Het is wel bekend sinds eind
 jaren ’90 maar er wordt nauwelijks bekendheid aangegeven. Ouders moeten het ook maar
 leren dat het niet goed is. Ja, gamen is niet verkeerd maar houd het op één of twee uur per
 dag.
Int. M: Uit de literatuur hebben we ook stadia van gebruik, bij de ontwikkeling van een verslaving.
 Dat begint bij kennismaken en experimenteren. Daarna wordt het sociaal gecontroleerd
 gebruik, daarna wordt het een gewoonte en op een gegeven moment is het problematisch
 en wordt het een verslaving. Herken je die stappen?
E: Nee, ik denk dat het met gamen wel anders zit. De DSM IV zal het dadelijk ook als één zien,
 internetverslaving of het nou gamen is of social media. Op het moment dat internet opkomt
 is het natuurlijk vreselijk leuk, allemaal nieuw, jullie zijn er mee opgegroeid en zien het als vrij
 normaal. Voor mij was het een wereldwonder. In één klap was dat internet er en opeens heb
 je films waar je niet meer voor de deur uithoeft, het is ongelooflijk, je hebt gewoon alles
 opeens. Van de één op de andere dag had je alles in huis. Games, films, alles. Je kan zelfs
 thuis werken, ideaal. En dat alleen maar via een kabeltje uit de muur. Ik denk niet dat ik tot
 die laatste stadia kom, ik denk dat verslaving er al veel eerder is. Ik denk dat je drie stadia van
 verslaving hebt. Je hebt mensen die in de laatste fase komen en al hun sociale leven inclusief
 hun werk opgeven. Bij mij was het zo dat ik op een gegeven moment dacht: ‘Ik neem ontslag
 van mijn werk zodat ik de hele dag kan spelen.’ Dat was een gedachte, die kwam in één keer
 opzetten en toen begon ik ook na te denken dat er iets niet klopte, dat het geen normale
 gedachte was. Ik schrok er wel wakker van.
Int. M: Je heb dus wel een aantal keer het idee gehad van: ‘Daar moet ik niet aan beginnen, dat is te
 leuk.’
E: Ja als ik vroeger een game had en ik vond het te leuk dan deed ik het gauw weg, daar moest
 ik dan niet aan beginnen omdat het te leuk was.
Int. M: Dat is wel een goede zelfbescherming dan.
E: Op een gegeven moment werkte dat niet meer, wegens de extreme stress thuis met een
 kindje wat toch niet deed zoals het hoorde te doen. Als er iets mis is met je pas geboren baby
 dat is denk ik het ergste wat je als ouder kan overkomen.
Int. M: Dus eigenlijk ben je niet echt verslaafd geweest omdat die gedachte je wel wakker geschud
 heeft?
Gerrit: Je ben eigenlijk wel verslaafd natuurlijk, maar je bent verslaafd in een licht stadium. Je zit nog
 in het functionele stadium. En een aantal mensen wordt daar wel uit wakker. Maar je ziet
 voornamelijk dat jongeren daar niet uitkomen. Ik heb een aantal mensen gesproken op
 internet via een forum, olganon.org. Daar moeten jullie anders ook op kijken, het staat
 helemaal vol met dagboeken van gamers. Ik heb daar ook een dagboek bijgehouden, ik werd
 gek als ik ’s ochtends wakker werd. Olg-Anon is voor Anonieme Gameverslaafde, Online
 Game Anonymous, zoiets. In de eerste fase zal je ongeveer 30 uur per week gamen en vind je
 het gewoon leuk.
Int. M: 30 uur, dat is toch best veel?
E: Dat is zo’n vijf uur per dag, ja het is veel maar dat kan je nog drie maanden volhouden zonder
 er problemen door te krijgen. Het wordt problematisch als je 50 uur per week gaat gamen en
 uiteindelijk wordt het 60 tot 70 uur per week.
Int. M: Heb je dat ook gehad?
E: Nou, bijvoorbeeld tijdens het televisie kijken, ’s avonds film die je dan ook keek, één oog op
 de tv, andere oog op de pc. Je hersens hebben input van stress en prikkels. Je bent toch
 overprikkeld dus dat maakt dan geen moer meer uit, ik kon toch niet meer ontspannen. Ja
 dan zit je vier uur per dag doordeweeks, dat is toch gauw 20 uur, nog extra uurtje, 25 uur,
 het weekend gaat er toch gauw 12 tot 14 uur overheen als het bijvoorbeeld regende. Ja, 55
 uur heb ik toch wel gehaald. Maar het gaat erom hoelang je dat doet. Als je dat langer
 volhoudt en er meer tijd aan besteed kom je dus in hogere fases van verslaving uit. Dus van
 licht verslaafd tot ultrazwaar verslaafd. Ultrazwaar verslaafd is dat je echt bereid bent om
 alles op te geven, werkelijk echt alles om nog maar dat te doen.
Int. M: Zover ben jij dus niet gekomen?
E: Nee, maar ik heb wel mensen gesproken die dat wel gedaan hebben, een bewuste keuze
 daarvoor gemaakt hebben om hun verslaving tegemoet te komen. Maar het verschil tussen
 autistisch zijn en daarom verslaafd zijn, of pathologisch verslaafd te zijn en de game zo leuk
 vinden dat je niets anders meer wilt dan alleen nog maar die game. Zover is het bij mij nooit
 gekomen.
Int. M: Wat is volgens jou dan de reden dat mensen met autisme daar sneller verslaafd aan zouden
 kunnen raken?
E: Het zit in hun gewoonte vast om iets de hele dag te doen, wat voor activiteit dan ook. Ze
 kunnen ’s ochtends hun interesse uitzoeken en die interesse gaan ontwikkelen. En dat
 betekent dat iemand die autistisch is wel heel snel zegt: ‘Ohw, dit is verkeerd, hier stop ik
 mee, nu pak ik een andere interesse.’ Vervolgens kan die interesse ook weer verslavend
 werken.
Int. M: En heeft het ook met het sociale aspect te maken dat je gewoon lekker in je eentje achter die
 computer kan zitten, omdat over het algemeen mensen met autisme moeite hebben met
 sociale contacten? Omdat je dan alleen bent en verder met niemand wat temaken hoeft te
 hebben?
E: Inderdaad, er is een gedachte waarbij je een paar keer per dag snakt naar een uur alleen te
 zijn. Je heb eilanden in de dag nodig waar je echt alleen moet zijn. En bij online gamen ben je
 eigenlijk eenzaam en alleen, en dat voelt goed. Via gedragstherapie kunnen die gedachten
 wel weer afgeleerd worden, een paar maanden heb ik echt die gedachte gehad maar ik heb
 geleerd die weg te duwen: ‘Dit is onzin, belachelijk, niet doen, niet ernaar snakken.’ Zo leer je
 dat weer af eigenlijk. Alles is te leren, voor iemand die autistisch is ook. Het is alleen een
 kwestie van waar andere mensen geboren worden met kennis, moeten wij echt alles leren
 qua sociale omgang. Het is een moeilijk vraag, bij pathologische verslaafde dan moet je
 gamen omdat die game voor jou alles is. Voor mij was het niet alles, voor mij was het
 gewoon een leuke interesse die wel erg dominant werd. Het lijkt hetzelfde maar het is
 moeilijk voor te stellen. Ik denk dat er in de wetenschap ook nog erg weinig houvast is om
 het goed te begrijpen. Je hoeft het ook niet te begrijpen maar het is wel een nuanceverschil.
 Mocht je iemand zien die autistisch gedrag vertoond, die kunnen een andere motivatie
 hebben om te gamen dan iemand die alleen maar die game leuk vind en totaal geen andere
 aanleiding heeft om te gamen. Het is wel zo dat iemand die onder hoge druk staat, altijd
 sneller verslaafd kan worden denk ik. Als iemand heel veel stress heeft dan is de
 gameverslaving een wat ander mechanisme dan bijvoorbeeld drankverslaving. Met drank
 probeer je te ontspannen tegen de stress. In gameverslaving ga je het tegemoet komen, die
 stress die al hoog is probeer je hoog te houden de hele dag. Iemand die alcohol nuttigt, die
 probeert juist de stress af te breken door alcohol. Ik denk dat je daar later nuanceverschillen
 in moet gaan herkennen maar ik denk dat dat verschrikkelijk moeilijk is om daar begrip in te
 krijgen. Ik denk dat gamers zich daarin kwalificeren. Dat hij iets anders doet, hij probeert zijn
 spanning en adrenaline juist op peil te houden de hele dag. Hij denkt dat hij de ontspanning
 opzoekt maar spant zich daardoor juist in. Het voelt in het begin als ontspanning maar later
 leer je dat het juist helemaal geen ontspanning is, het is pure inspanning. Bij scans is te zien
 dat hersenen tijdens het gamen aan alle kanten op lichten omdat het eenvoudige
 handelingen maakt in een driedimensionale wereld, maar alle hersendelen zijn erbij
 betrokken. Terwijl als je tv kijkt je hersensactiviteit juist gehalveerd wordt.
Int. M: Dus eigenlijk is het heel hard werken?
E: Het is heel hard werken ja, klopt.
Int. M: Had je vooral last van psychische of fysieke afhankelijkheid?
E: Dat zat vooral tussen mijn oren. Ik zag mensen op tv die werden geëvacueerd en ik dacht
 toen: ‘Die mensen hebben nu geen internet, hoe houden ze het vol?’ Ik had echt medelijden
 met ze. Die hersens werken niet meer normaal op dat moment, die gedachten gaan nog
 maar over één ding. Het is net als een spier in je arm die je aantrekt, als je veel krachttraining
 doet dan wordt die ene spier heel sterk. Zo werkt gamen ook, als je alleen maar aan het
 gamen bent dan wordt die zenuw die daaraan denkt echt enorm. En alle andere gedachten
 die verdwijnen een beetje. Emotioneel gaat dat heel hard. Het is een soort onderdrukking
 van normale gedachten, door een dominante activiteit. Ik werd depressief bij de gedachte
 dat ik een week naar Engeland moest voor mijn werk. Toen ik terug kwam heb ik twee dagen
 gegamed alsof mijn leven er van af hing en toen had ik mezelf weer uit die depressiviteit
 gegamed. Ik had geleerd om zelfmedicatie in te dienen. Ik was depressief en ik wist de
 methode om niet meer depressief te zijn. Ik ging de dopamine in mijn hoofd activeren, daar
 voelde ik mijn eigen weer normaal door.
Int. M: Was het dan niet zo dat je in die week de dopamine en adrenaline miste waardoor je
 lichamelijke klachten kreeg?
E: Ja dat wel, dat kreeg ik daarna. Ik werd wakker en toen kwam ik op die site olganon en toen
 dacht ik: ‘Nu ga ik stoppen’. Vreselijk zweten, trillen, preoccupatie, de hele dag er aan denken
 en denken van: ‘Goh wat moet ik nou eens doen, hoe moet ik mijn dag doorkomen?’ En
 spanningen, droge mond, droge keel.
Int. M: Dus dat sloeg toch wel op je lichaam?
E: Ja, vier, vijf dagen heb ik cold turkey gehad. Maar wat er anders ging dan bij mensen die echt
 cold turkey hadden gehad, die zijn er dan ook van af. Maar bij mij kwamen die symptomen
 iedere maand terug. Toen zei mijn huisarts na een paar maanden dat ik manisch depressief
 was. Dus toen ging ik naar de Riagg en die waren het daar niet mee eens omdat ik niet
 voldeed aan de criteria van de DSM. Toen gingen ze verder onderzoeken en dat is nog steeds
 bezig. Die fysieke terugslag kwam wel 12 maanden lang elke maand terug. Dat kwam niet
 alleen door het gamen maar ook door het weer terug vinden van mijn eigen emotionaliteit
 en het herstel ook binnen het gezin. Met mijn vrouw en dochter ging het beter. Toen mijn
 dochter voor het eerst naar het kinderdagverblijf ging en de zorg uit mijn handen genomen
 werd, klapte ik daarna echt dicht. De bedrijfsarts zei toen ook dat ik zes weken niet mocht
 werken. Ik kon gewoon niks meer. Terwijl ik eigenlijk heel blij en opgelucht was. Maar dat
 was weer een enorme golf van emotie die dan loskomt. En dat komt bij mij dan ook nog eens
 vertraagd, het had drie maanden nodig om dat te kunnen voelen. Het is wat ingewikkelder
 met autisme, het is niet zo zwart-wit. Maar mensen met autisme moeten wel hun verslaving
 eerst aanpakken voor ze weer verder kunnen om het volgende probleem op te lossen, met of
 zonder medische hulp. Dat moet eigenlijk schil voor schil, alsof je een ui aan het pellen bent.
Int. S: Welke gevolgen had je verslaving op je leven?
E: Ik denk dat het me enigszins wel door de moeilijkste tijd van mijn leven heeft geholpen. Maar
 daarna heb ik toch wel een depressie gehad, het was een manisch-depressieve cyclus van 30
 dagen die ik 12 maanden heb gehad. Dat was het grootste gevolg. Ik was daardoor wel
 gemotiveerd om verbetering in te voeren. Mijn carrière ging juist super goed. Ik had echt de
 hoogste scores omdat je constant scherp bent. Sommige mensen waren een dag bezig met
 een storing en ik dacht na vijf minuten: ‘Het ligt daaraan.’
Int. M: Wat deed of doe je voor werk dan?
E: Nu ben ik meer bezig met netwerken van bedrijven, vroeger zat ik in de computerstoringen.
 Dan zit je dus de hele dag naar die cijfers te kijken. Maar het voordeel van gamen was dan
 dat je verschrikkelijk scherp wordt en dat houd je ook vast. Meestal zie je dan meteen wat er
 aan de hand is, denken als een gamer betekent dat het versnelt gaat in je hersenen. Maar
 met de medicatie die ik nu heb voor mijn autisme, wordt mijn gedachtegang vertraagd maar
 met gamen gaat het juist weer versneld. Je hebt een trigger, een gedachte en een
 emotionele gedachte erbij. Als ik werk kan ik emotionele gedachten uitschakelen waardoor ik
 alleen nog maar rationeel denk. En omdat ik alleen rationeel denk kan ik goed denken aan
 het probleem, dus de hyperfocus. Als je erbij gaat gamen worden je hersenen nog scherper
 getraind, alsof je continu in de sportschool staat maar dan in de sportschool van het
 nadenken. Het is dus niet alleen maar slecht.
Int. S: Wat voor gevolgen had het op je sociale contacten?
E: Als je met een kindje zit dat de hele avond al van je opvreet dan zijn je sociale contacten
 eigenlijk al verloren. Eigenlijk ben je aan het multitasken omdat je toch al aan volledig aan
 huis gebonden bent, je zit volledig ingesloten in je gezin. Als ik dat niet had gehad, dan
 hadden waarschijnlijk mijn sociale contacten toch al verloren gegaan. Ik merkte wel dat toen
 ik stopte met gamen, dan gaat het beter, dat ik in ieder geval met andere mensen wel eens
 chatte via Facebook of een mailtje stuurde of bel of ping, dat dat weer wat makkelijker gaat.
 Want als je gamed heb je voor die mensen ook geen tijd. Maar met een kindje wat de hele
 avond huilt heb je toch geen tijd meer voor vrienden en relaties dus dat was sowieso al
 verloren. Maar het mes snijd aan twee kanten, dan zie je wel dat de nuance vaak minder
 zwart-wit is. Maar wat nou kip-ei theorie is zou ik niet kunnen zeggen. En als je heel veel
 stress hebt dan heb je ook helemaal geen zin in sociale contacten. En als je autistisch bent
 met stress dan is het zelfs teveel gevraagd, dan breng je het gewoon niet meer op.
Int. M: Als er gekeken wordt naar oorzaken van een verslaving, dan wordt er gekeken naar vier
 mogelijke aspecten die dat teweeg hebben kunnen brengen of vaak een combinatie ervan.
 Dat is de persoonlijkheid, leeftijd en ontwikkelingsfasen, kenmerken van games en omgeving
 en opvoeding. Kun je daar voor jezelf wat uithalen waarvan je denkt dat daar de oorzaak
 voor jou gelegen heeft?
E: Iemand met autisme is geen persoonlijkheid maar een syndroom, en dan ben je toch sowieso
 gevoelig. Maar gevolgen van autisme is dat je meer gesloten bent, wat liever alleen bent
 maar je hebt wel dezelfde behoeftes met betrekking tot sociale contacten als een gemiddeld
 persoon. Alleen kost het veel meer inspanning. Ik snap niet dat andere mensen bijvoorbeeld
 ook wel eens hun verhaal willen doen en dan zit ik maar over mijn interesses te praten. Dat
 heb ik allemaal moeten leren. Het probleem met autisme is, en dat heb ik pas vorig jaar
 geleerd, dat iemand met autisme denkt dat iedereen zo is. Je heb jezelf als referentie en
 waarom zou je anders zijn dan anderen? Je functioneert toch, je hebt toch ook een huis, en
 kinderen en een baan, een relatie. Waarom zou je anders zijn? Totdat iemand het je vertelt:
 ‘Goh, heb je wel eens gedacht dat je dat kan hebben?’ En dan pas ga je leren dat je toch wel
 anders reageert dan anderen. Maar persoonlijkheid, ja absoluut. Mensen die terug getrokken
 zijn, kinderen die gepest worden, die zijn absoluut meer kwetsbaar. Leeftijd ook,
 ontwikkelingsfase. Ik heb vroeger als kind nog wel wat andere dingen gedaan dan gamen, ik
 leerde een boek te lezen of een hobby te hebben. De kinderen van nu leren vooral te gamen,
 dat is het enige waar ze goed in zijn. Maar de grootste groep verslaafden, dat hebben ze in
 Amerika uitgezocht, zijn vrouwen boven de 50. Die zitten op Facebook FarmVille te spelen
 met z’n allen en kunnen daar gewoon niet mee stoppen. Dat zijn vaak vrouwen waarvan de
 kinderen het huis uit zijn, dan voel je je eigen al wat nutteloos. In onze maatschappij is alles
 boven de 50 oud, afgedaan en lelijk. Terwijl ik denk dat je dan juist meer levenservaring hebt,
 en je wordt wijzer. Rimpels en grijze haren sieren mensen vind ik. Maar onze maatschappij is
 het daar helemaal niet mee eens. Die mensen gaan zich ook wat meer terugtrekken en
 denken: ‘Ik ben niet meer nodig.’ Als 50plusser vind je geen baan meer of je wordt gewoon
 afgevloerd of je raakt in de VUT. Die vrouwen zitten thuis en vervelen zich en gaan gamen.
 Mensen in de 30 en 40 zijn ook meer gevoelig want die hebben nooit een jeugd gehad met
 internet en dan komt er opeens een nieuw wereldwonder. En dus kinderen die al veel te
 jong, veel te lang achter die computer zitten opgesloten. Zonder dat ze erbij advies krijgen
 van hoelang ze zouden moeten gamen. Je ziet al heel veel jongeren met de iPad die zich heel
 goed wegwijs kunnen maken. Hier geldt dat niet, hier is schermtijd een uur. We hebben ook
 geen kabeltelevisie. Van televisie kijken krijg je gewoon een minderwaardigheidscomplex, er
 zijn zoveel vrouwen die zich niet knap vinden, mannen die breder willen zijn, je moet er zo en
 zo uitzien, je moet zo’n interieur hebben. Iedereen voelt zich gewoon ongelukkig want dat
 heeft bijna niemand. Je leert ontevreden te zijn met jezelf. Zo leren kinderen op te jonge
 leeftijd te veel te gamen en niet meer andere dingen, normale kinderdingen te doen. En dat
 maakt ze ook gevoelig.
Int. M: Dus dat heeft wel met ontwikkelingsfase en leeftijd te maken?
E: Absoluut, ik denk dat er voor iedere ontwikkelingsfase wel wat te zeggen is. Maar bij
 persoonlijkheid zijn het toch veelal de mensen die zich meer terugtrekken. Dat kan zijn door
 ziekte, door handicap of door persoonlijkheid. Als je bijvoorbeeld opeens in een rolstoel
 terecht komt dan kan je wel eens een uitweg in gamen gaan zoeken. Het is een heel breed
 spectrum. Voorlichting is denk ik de kern, dat het herkend gaat worden. Vroeger ging ik naar
 de psycholoog omdat ik paniekaanvallen kreeg: ‘Ga maar lekker gamen, dan ontspan je en
 dat is altijd goed.’ Dat was in de jaren ’90, het was alleen maar goed. Maar het was gewoon
 een gebrek aan kennis. Dan het volgende punt, de kenmerken van gamen, is wat ik al eerder
 zei. Het gokelement, de eindeloosheid. Je emotionele brein herkent het verschil niet tussen
 echt en virtualiteit. Iets wat visueel geprojecteerd wordt op je netvlies, is voor je emoties
 genoeg. Rationeel denk je dat het niet echt is maar voor je emoties is het dan al te laat. Dat
 betekent dat als je zit te gamen, het ook echt is voor je emoties. Op het moment dat je
 eindeloosheid krijgt, zoals internet, kan dat betekenen dat je in hypnose terecht komt omdat
 je eindeloos blijft kijken, omdat je hersens eigenlijk zo geprogrammeerd zijn. In een game
 ook, wat zou er achter die rots liggen, wat zou er in die kist zitten? Zet maar eens eindeloos
 veel kisten neer, mensen gaan eindeloos zoeken en die kisten openen. En dan het
 gokelement, een nieuw element van games van de laatste jaren. En sociale verplichtingen, en
 nog eens een keer hard werken. Je moet hard werken voor je, eigenlijk een werkweek om
 redelijk mee te komen in een game. Eigenlijk schandalig maar ze doen het wel. Iedereen kan
 het overkomen maar hoe lager de sociale status, hoe groter de kans is om verslaafd te
 worden. En wat opvoeding betreft, als niemand weet dat het slecht is, wie kan het je dan
 vertellen? Ik heb mensen in alle rangen en standen gezien, chirurgen, doctoren met dr-titels
 en ik heb mensen gezien die nog geen eens een normale zin konden tikken. En ze waren
 allemaal even verslaafd. Er was geen waarschuwingsmechanismen voor gamen, van: ‘Begin
 er nou maar niet aan want het gaat een keer verkeerd.’ Met alcohol was dat er wel.
Int. S: Wanneer ben je tot de conclusie gekomen dat er werkelijk sprake was van een verslaving?
E: Dat was december 2011. Er waren drie gedachten. De eerste was dat ik ontslag wilde nemen
 zodat ik kon gamen, toen die evacuatie dat ik het verschrikkelijk voor hen vond dat ze nu
 zonder internet zaten. Later denk je dat dat toch wel een rare gedachte is van me. En dat ik
 dus naar Engeland moest, bij de gedachte dat ik daar zonder internet zou zitten. Ik kon wel
 huilen van geluk toen bleek dat er wel internet was. En toen dacht ik: ‘Dit is niet normaal.’
Int. M: En dat was allemaal een beetje in dezelfde periode?
E: Dat kwam allemaal vlak achter elkaar in dezelfde periode. Dat waren drie waarschuwingen
 achter elkaar waarvan ik dacht: ‘Ja dat is niet normaal.’ En toen ging ik eens zoeken; gamen,
 verslaving, gevolgen van gamen en toen kwam ik op sites maar had ik zoiets van: ‘Het is niet
 waar.’ Na een week toch weer zoeken want het was wel waar. Ik zei dat het niet waar is
 omdat ik niet wilde dat het waar was. Ik wist dat ik mijn intuïtie moest gaan volgen, ik wist
 dat het waar was.
Int. M: Ben je echt in behandeling geweest of hoe ben je er vanaf gekomen?
E: Ik heb me wel bij de huisarts gemeld. Door zelfhulp ben ik gestopt. En toen bleek dat ik
 andere symptomen had en toen ben ik psychologische hulp gaan zoeken. Maar dat was niet
 voor verslaving want daar kom je niet voor in aanmerking, ik kon niet naar de Riagg maar
 alleen dure klinieken voor verslaving. Of hoe heet die instantie als je verslaafd ben en de hele
 boel kort en klein slaat?
Int. M: Centrum Maliebaan?
E: Ja, dat is hem. Nee daar zou ik nooit voor in aanmerking komen. Maar toen wilde ik wel
 cognitieve gedragstherapie doen. En dat was een goede start in ieder geval. En toen bleek
 dan ook dat er nog wat anders aan de hand was en daar ben ik nog steeds voor in observatie
 om te kijken hoe erg autistisch ik ben en daar moet ik mee leren leven.
Int. S: Hoe heeft die cognitieve gedragstherapie je geholpen bij de gameverslaving?
E: Je leert om op een afstand naar iets te kijken. ‘Ik vind iets leuk maar het is maar een
 spelletje.’ Of: ‘Het is niet belangrijk’, of ik kan mezelf leren, conditioneren om te zeggen van:
 ‘Ik speel dat niet en als ik speel dan speel ik een uur en zet ik hem weer uit.’ Als ik een
 angstemotie heb, hoe ga ik eerst met die angstemotie om en als die emotie eenmaal weg is,
 hoe ga ik dan ontspannen zonder die ontspanning te gebruiken om die angst weg te
 drukken? Dat leer je een beetje. En je wordt bloot gelegd, door punten te herkennen
 waardoor je je leven niet meer op de rails hebt. Hoe neem je weer de regie over je eigen
 leven? Want een kindje wat emotionele problemen heeft zoals een baby kan je leven
 gewoon volledig op zijn kop zetten, omdat je eigenlijk alleen nog maar voor je kind leeft.
 Gedragstherapie leert je dan dat je niet voor je kind leeft maar voor jezelf, en als je goed bent
 voor jezelf, kan je ook goed voor je kind zorgen. Klinkt egoïstisch maar dat is wel het beste
 om het op lange termijn vol te houden.
Int. M: En hoe zag die zelfhulp eruit waar je mee begonnen bent?
E: Door een dagboek op internet bij te houden, op die site die ik straks noemde. En dan gewoon
 maar te schrijven hoe waardeloze dag ik weer had en hoe vreselijk verdrietig ik was. Het
 helpt om ergens op een forum wat neer te zetten in plaats van op papier.
Int. M: Zaten daar ook lotgenoten?
E: Ja, dan las je hun verhalen ook ja, absoluut. En toen dacht ik: ‘Die mensen hebben het net zo
 zwaar en houden het ook vol dus ja.’
Int. M: Welke aspecten hebben een positieve invloed gehad op het afkicken, je gezin of familie
 bijvoorbeeld? Wat was je motivatie?
E: Motivatie voor iemand die verslaafd is, is altijd egoïstisch natuurlijk. Je denkt: ‘Ik ben
 depressief en wil niet meer depressief zijn, ik wil mezelf meer beter maken.’ Dat was de
 grootste motivatie, ik wilde gewoon de regie over mijn eigen leven weer terug, op alle
 vlakken .Beslissen wanneer ik wel of niet de computer aan zet, niet meer aanzetten op
 commando van instincten of verplichtingen maar gewoon wanneer ik dat wil en dat beslist
 niet iemand anders. Ik game alleen als ik daar zin in heb en niet omdat ik het niet naar mijn
 zin heb. Dat waren allemaal motivatiepunten ja, doelstellingen.
Int. M: Maar positieve invloeden dan vanuit je gezin, waar je bijvoorbeeld steun aan heb gehad?
E: Het klinkt stom maar in feite krijg je dan een positieve spiraal. Het gaat beter met mijn vrouw
 want ook zij had door mij problemen. Je gaat opeens praten over die dingen. Doordat je
 zolang getrouwd ben kunnen die hoofdpunten uit het zicht raken, het belangrijkste vergeet
 je dan gewoon. Het gaat opeens beter met de kinderen. Jeugdzorg mobiliseert zorg om ons
 heen, waardoor we leren om te gaan met een kindje met een PDD-NOS, waardoor je zelf
 minder energie in de opvoeding hoeft te steken. Relatie tussen kind en ouder gaat daardoor
 beter. Baby wordt groter, dus dat betekent dat je ’s nachts beter doorslaapt. Al die kleine
 dingetjes. Ik kreeg een nieuwe functie binnen het bedrijf, dus allemaal positieve prikkels. Dan
 gaat het gewoon weer goed.
Int. M: Mooi toch, dat stimuleert dan wel, toch een soort van beloningen zijn het.
E: Ja, als je echt een depressie heb, dan is het al heel fijn als je het niet meer hebt. Dat is
 eigenlijk al een hele grote beloning ja. Maar daar moet je voor werken.
Int. M: Ons uiteindelijke resultaat voor Voorkom wordt een ouderavond over gameverslaving, daar
 willen wij invulling aan geven. Geldt het voor jou ook, dat je ouders een rol hadden kunnen
 spelen in het voorkomen van je verslaving? Aangezien het niet de periode van je opvoeding
 was?
E: Nou, ze hebben wel degelijk een rol gehad want dat ding ging uit. Ik was dan wel 15, 16 jaar
 maar pa en ma beslisten wel degelijk wanneer de computer aan of uit stond, net zoals de
 televisie. Ze waren enorm dominant en misschien merkte ze ook wel aan me dat ik toch een
 bepaalde grenzeloosheid had en ze hebben het me erg streng ingegoten waardoor ik wel met
 goede cijfers ben afgestudeerd. Ze hebben me discipline bijgeleerd alleen het was niet
 voldoende om me voor te bereiden op de komst van internet later. Maar ouders hebben een
 enorm grote invloed, zeker op kleine kinderen. Je heb leerzame games, leuke letter- en
 cijferspelletjes, leren ze heel snel van. Maar geen platformgames, er wordt niet op elkaar
 geknald, het is wat je ermee doet en hoelang. En een uurtje per dag voor een kind is echt
 meer dan genoeg.
Int. M: Hoe denk je dat ouders het beste om kunnen gaan met het gamegedrag, heb je tips?
E: Ze moeten sowieso een firewall op de computer installeren en daarmee kun je de toegang
 tot veel sites al afsluiten voor kinderen. Dus de eerste keuze die je als ouder maakt is dat je
 de toegang tot gamesites gewoon dichtzet, dat kinderen er ook niet kunnen komen. En als ze
 het graag willen dat ouders samen met de kinderen gaan kijken wat het is. En als een kind op
 een gegeven moment uit frustratie de muis tegen de muur aan gooit omdat iets niet lukt,
 dan heeft die game geen positieve invloed op de ontwikkeling van het kind, dus is die game
 verkeerd. Je hebt bijvoorbeeld ook rustige games waarbij je de hele dag in het gras ligt met
 een snipergun en op alles schiet wat beweegt, dat is heel relaxt. Laat je je kind dat spelen of
 laat je hem online schaken of dammen? De verslavingsgraad van schaken in de ontwikkeling
 is heel laag maar ontwikkelingsgraad voor de hersens is heel hoog. De hele dag liggen snipen
 op anderen heeft een hoge verslavingsgraad en je leert er helemaal niks van. Het enige waar
 gewelddadige games goed voor zijn, is dat als je soldaat bent, je loopt in het veld en je ziet de
 tegenstander en je twijfelt of het een vriend of een vijand is. Dat leer je in een game, je
 vriend of vijand herkennen. Als je dan twijfelt schieten ze jou in de tussentijd neer. De kern
 van die oefening is dat je heel snel leert zien. Voor soldaten die daarvan afhankelijk zijn is het
 een goede training, denk ik. Maar daar buiten is het voor niemand leerzaam, nee. Maar
 mannen hebben het jachtinstinct en het testosterongehalte en dan is het wel degelijk leuk
 om een ander neer te knallen. Dat klinkt heel cru. Kinderen kunnen zelf niet inzien wat goed
 en slecht voor hen is.
Int. M: En zicht houden, bijvoorbeeld geen pc of playstation op de kamer?
E: Nee, nooit gamen in isolatie, altijd in de woonkamer en zorgen dat je ook samen die activiteit
 doet. En ook de tijd erbij in de gaten houden. Dat is heel belangrijk. Het gaat om korte tijd
 zodat het weinig emotionele impact heeft.
Int. S: Waar moeten ouders op letten als het gaat om signalering en herkenning van een
 gameverslaving?
E: Als kinderen er mee op staan en ermee naar bed gaan, als ze er de hele dag er over na
 denken, als ze geen tijd meer hebben voor sociale activiteiten of in huis, afwas niet meer
 doen, niet meer mee naar buiten om te fietsen of te wandelen. Altijd alleen in hun kamertje
 zitten te gamen, of als ze ineens enorme emotionele reacties vertonen die je niet gewend
 bent. En weinig omgang met leeftijdsgenoten of buitenkomen. Maar een kind wil ook niet
 geloven dat hij verslaafd is dus dat kan best een enorme strijd opleveren. Kinderen moeten
 daarom ook leren wat verslaving is, dat dit wel valt onder de categorie drugs bijvoorbeeld.
Int. S: Dus erover in gesprek gaan en het uitleggen?
E: Ja, het is net als wijn drinken. Dat is helemaal niet verkeerd maar je doet het niet de hele dag
 maar voor de gezelligheid. En gamen hoort daar ook een beetje bij. Het is te leuk, het heeft
 veel meer impact dan televisie kijken.
Int. S: Hoe ben je eigenlijk bij Voorkom gekomen?
E: Ik had een heleboel organisaties aangeschreven maar zij waren de enige die er serieus op in
 gingen.
Int. M: Met het idee dat je je verhaal wilde delen en anderen daarmee te helpen?
E: Ja jongeren helpen om te voorkomen dat ze in diezelfde valkuil terecht zouden komen.
 En wat ik ook nog wilde zeggen, als een verslaafde stopt met gebruik dan komen eerst de
 ontwenningsverschijnselen, maar die worden gevolgd door een gevoel van enorm verlies. De
 ex verslaafde rouwt alsof het meest dierbare van hem afgenomen is. Ja ik beken. Het gevoel
 van rouw, van niet meer gamen, is groter geweest dan het verlies wat ik heb ervaren door
 het overlijden van naasten. Dit klinkt absurd, en het is absurd, lachwekkend apathisch bijna.
 Alleen voor een verslaafde is het bittere realiteit die dag in, dag uit werkelijkheid is. Bij de
 meeste gamers duurt dit proces één tot drie jaar. Ja sommige gamers die extreem lang
 verslaafd zijn geweest kunnen na drie jaar weer lachen. Bij mij was het ongeveer zes
 maanden. Dit is een belangrijk aanvulling die nog niet ter sprake is geweest, waarschijnlijk
 omdat mijn geheugen het verdringt. Zo zie je maar hoe complex de hersens reageren op
 verslaving, en herstel.
Int. M: Lijkt mij een mooie afronding van dit interview, of niet?
E: Ja als het voldoende voor jullie is?
Int. S: Ja denk het wel zo.
E: En anders bel je nog maar.
Int. M: Gaat goed komen, in ieder geval bedankt voor je tijd.

**Ervaringsdeskundige 3:**

Int. M: Nou, laten we maar bij het begin beginnen. Hoe is je verslaving tot stand gekomen?

E: Dat is heel lastig om te zeggen, want het is al ruim 20 jaar geleden. Dus hoe dat precies ontstaan is, die gameverslaving, ja dat weet ik niet. Nu is wel gebleken dat ik heel veel moeite heb met emoties en het uiten daarvan. En het is eigenlijk een vlucht geweest voor mij, om niet aan het leven buiten mee te doen. Niet aan het gezinsleven mee te doen. En dat, dat heeft zich voor mij geuit in een verslaving. Een verslaving komt bij mijn ouders vandaan. Mijn moeder was verschrikkelijk (….). Dat is ook een verslavingsvorm. En mijn vader die rookte.

Int. M: Sorry, maar wat?

E: Dat je afhankelijk bent van iemand. Dus alles wat je doet is om iemand te pleasen.

Int. S: Oké.

Int. M: Oké.

E: Mijn moeder heeft zich volledig weggecijferd ten behoeve van mijn vader en zijn carrière. En eh, mijn vader die rookte, die drinkte, die werkte 80 uur in de week. Ja nu niet meer, maar. Dus ja dat zijn ook allemaal dingen, daar komt het wel vandaan. En eh, mijn oom die werkt ook, die drinkt ook en. Dus het is bij mij gewoon erfelijk. Gelukkig is het bij mijn broertjes voor zover we weten nog niet tot uiting gekomen. Gelukkig, ik hoop het niet. Dat is iets wat je je ergste vijand nog niet toewenst. Ik weet nu wat het is om iemand iets ergs toe te wensen, dattie verslaafd wordt. (lacht) Heel slecht. Dus eh, ja dat begon wel heel vroeg, zeg maar met gamen sowieso. Toen de eerste computer uitkwam, dat was de computer van mijn vader. Nou dat was het spelletje, je had ook echt hele eenvoudige spelletjes, dat is niet meer met nu te vergelijken. Dan hebben we het echt over 25 a 30 jaar geleden.

Int. M: Want hoe oud was je toen?

E: Dat zal 15, 16 geweest zijn denk ik. Dat begon met het spelletje, jullie hebben daar vast wel van gehoord, van Pong. Dat is met dat balletje heen en weer, tussen die twee eh…

Int. M: Ja, ja.

Int. S: Ja.

E: Nou dat kon ik ook al niet neerleggen. Dat moest ik ook altijd nog effe. En dat ging steeds verder. Met nieuwe computers en er was geld zat thuis, dus we hadden ook altijd de nieuwste computer. En eh, dat eindigt in eh soms wel tien, twaalf uur per dag. En dan echt nergens meer aan meedoen.

Int. M: Nee, dan hou je ook geen tijd meer over.

E: Nee, je hebt geen tijd over. En door m’n werk ben ik maandag altijd vrij. Dus ja, dat was een ideale dag. En als je een late dienst hebt, tot half twee, ik moet om half twee beginnen, dan kon ik tot één uur of kwart over één kon ik sowieso eh.. Als er niemand thuis was, dan was ik die gang op. Kinderen op school, vrouw aan het werk.

Int. M: Dus dat heeft wel een hele tijd geduurd dan ook?

E: Ja, ja absoluut.

Int. M: Maar eh, hoe lang ben je er nou vanaf of eh?

E: Ik ben, ik heb me 26 april 2011 ziek gemeld, omdat het gewoon niet meer ging. Ik heb huilend m’n baas opgebeld, nou ik was niet iemand die huilde. En eh, die had me natuurlijk ook aan de telefoon: ‘what the fuck’. En weetje. ‘Wat is er aan de hand met je?’ ‘Ja, ik kan het niet meer’. ‘Ja, wat niet meer?’ ‘Ja, ik weet niet, alles niet meer, het lukt gewoon niet meer. Dus ik weet het allemaal niet meer’. Nou dan ga je natuurlijk de molen in, maatschappelijk werk. Nou daar laat je dan wel wat los. Nou uiteindelijk barst de bom hier natuurlijk. En eh, dat heeft er dus uiteindelijk in gerelateerd dat mijn schoonzus zei: ‘Je bent verslaafd, je moet opgenomen worden’. Nou als goed verslaafde heb je inmiddels van alles wat (….). Nou volledig met m’n hakken in het zand: ‘Dat is bull shit. Als ik moet stoppen met alles, dan kan ik stoppen’. Nou, dat ging nog geen uur lukken. En toen eh, heeft mijn vrouw een kliniek uitgezocht. Dat werd *Solutions center* in Voorthuizen.

Int. M: Oh?!

E: En daar heeft ze me gebracht.

Int. S: Dat is een bekende.

E: Ja, is die bekend?

Int. M: Ja!

E: (lacht) Dat is mooi. Maar ze hebben me daar gebracht op 20 mei, en daar heeft ze me achter gelaten. Zo van: ‘Hier heb je hem, en eh als die zo doorgaat hoef ik hem niet terug’. En daar hebben we een uur gezeten, een intakegesprek. Ik weet nog dat we daar een gesprek hebben gehad, een kopje thee hebben gehad, dat we voor m’n gevoel nou 5 minuten, maar we hebben er echt ruim een uur gezeten. Zo ver was ik, dat ik dat soort dingen niet meer wist. Mijn hele leven in mijn actieve verslaving is gewoon vaag. Ik weet heel veel dingen niet meer. Ook ruzies met collega’s, dat iemand ook zegt van: ‘Ja ik heb zo vaak met je geprobeerd te praten’. Nou ik kan het me niet meer herinneren.

Int. M: Gewoon langs je heen gegaan?

E: Volledig erlangs, alles was in teken van de verslaving. Om maar te zorgen dat ik zo lang mogelijk achter de computer kon kruipen. En maar m’n eigen ding doen. En helemaal nergens mee bemoeien. Nou dat is één van de dingen die jullie ook in je onderzoek doen, dat isolement. Dat maar niet meedoen aan familie, vrienden eh ‘*what ever*’. Gewoon alleen maar achter de computer. En dat was eh, achteraf begrijp ik niet, dat ik met mijn verstand, dat ik dat gewoon heb kunnen laten gebeuren.

Int. M: Ja.

E: Dat is onbegrijpelijk.

Int. S: Maar wanneer is bij jou echt de verslaving opgetreden? Hoe oud was je toen ongeveer?

E: Toen we hier de eerste computer in huis hadden, dus ik denk wel een jaar of 15 geleden, toen begon het echt al. Hé toen dat internet eenmaal opkwam, toen eh… Daar heb ik me echt in verloren, in dat internet. Dat is natuurlijk zo groot en zo wijdt, zo… er zijn geen grenzen. En dan de ellende die ik nog had, ik was verschrikkelijk goed in het gamen. Mijn hand oog coördinatie is heel goed. Dus als je dan online kwam, dan eh: ‘Yeah’. Dan kreeg je weer berichtjes in je chatbox: ‘Erwin is er weer, gelukkig’. En daar wordt je ego natuurlijk heel groot van. Daar ga je alweer. Maar dat werd zelfs zo ver, dat eh op vakantie. Dat ik dan met mensen sms’te of belde, van: ‘Hoe is het met m’n account?’ En dan was je dik toe aan vakantie. Ja, dat ging echt nergens over. Als ik daar nu aan terugdenk, dan moet ik daar heel hard om lachen, maar het is knettergek. Als je je vrouw en kinderen gewoon even bij het zwembad achterlaat: ‘Ik ga even een boodschapje doen’. En dan echt kunnen bellen met iemand van joh hoe is het met m’n account. Ja dat is van de zotte.

Int. S: Dat verborg je dan ook voor je vrouw?

E: Ja, ja m’n vrouw die wist echt helemaal nergens van. Ze wist wel dat ik veel achter de computer zat, de laptop stond altijd in m’n slaapkamer. Ja ze wist wel dat ik er veel achter zat, maar niet dat het zo veel en zo erg was. *Solutions* heeft echt ook onze relatie gered. Als ik daar niet naar toe was gegaan, als ik dat allemaal had ontkent, dan had het geen half jaar, geen jaar langer door gegaan. Dan had het echt gewoon over geweest. Dan hadden we nu gescheiden geweest. En dat is eh, ja daar ben ik nog steeds heel dankbaar voor, dat ik die kans gekregen heb daar. En die kans heb ik ook zelf gepakt. Ik was wel zo goed dat, het programma duurt 28 dagen, ik heb er 49 dagen gezeten dus. Dus zo goed was ik niet zoals ik dacht. Dus het zat echt wel heel veel dieper dan we ooit hadden gedacht. Ja dat is, dat is gigantisch. Dat gaat zo verschrikkelijk ver. En in het begin dacht ik ook nog: ‘Achja dat programma. En daar is natuurlijk God eh..’ Ik dacht: ‘Daar gaan we weer. Moet ik weer op m’n knieën en moet ik weer..’ Nou, ik moet helemaal niets. Het zijn maar 12 suggesties. En doe vooral die suggesties, maar als jij het op een andere manier doet, doet het. Maar dit is je houvast. En het is ook onze houvast gebleken, ook voor mijn vrouw. En het is gewoon heel bijzonder om dat mee te maken. Ja die gameverslaving is gewoon ook echt dodelijk. Mensen geloven dat ook niet. He, dan vertel ik een verhaal van fellows, onder andere uit de kliniek, hoe ver die waren zeg maar of waar die naar toe gingen. En dan zeggen ze, ja ik snap dat je dan op een gegeven moment van een flat of voor de trein springt. Dat je lichaam het gewoon niet vol houdt. Hij is echt zo sluipend en zo… Het is echt een sluipmoordenaar. Kijk met drank of met coke, daar weet iedereen van: ‘Daar ga je slechter van uitzien’. En dan zie je toch op een gegeven moment van: ‘Ja dat gaat niet goed’. Maar met gamen, ja je zondert je zo af, dat je op een gegeven moment gewoon vragen: ‘Joh hoe is het?’ En dan: ‘ja, ik ben heel druk’. Je verzint natuurlijk allerlei excuses. Het leven is één groot leugen geweest voor mij. Overal om liegen. Het maakt niet uit, waarover, al ging het over het konijn eten geven. Ik loog er gewoon over, want ik zat alleen maar achter de computer. En dan kon ik ook wel naar buiten kijken, dan zag ik dat konijn wel huppelen, maar nooit aan gedacht om dat beest even eten te geven. Ja, dat was echt..

Int. S: En hoe zag je dagritme er dan uit?

E: Eh, maandag ochtend, mijn vrouw staat om tien over zes op, die is om tien over zeven de deur uit en om elf over zeven zette ik de computer aan. En onze oudste dochter is nu 15, dus die regelde dat allemaal, zegmaar, wel zelf. Ook naar school, die werd opgehaald, want die zat op speciaal basisonderwijs. Dus die werd met het busje opgehaald, dus dat was ideaal. Daar hoefde ik niets aan te doen. Maar de jongste, ja. Tv aan, een boterham d’r in. En dan liep ik weer daar naar toe.

[wijst naar computerkamer]

En weer van hier, dan weer daar en weer hier. En die bracht ik dan naar school. En dat was echt vijf voor half negen weg en tien over half negen weer terug, want ze zit hier vlakbij op school, dus dat was ideaal. En dat was gelijk weer naar de computer. Dan was het spel starten, en dit en dat en zus en zo. En even snel tussendoor een beetje stofzuigen en huishouden doen. En dan was het shit, want om drie uur moest ik haar weer ophalen. En het liefst had ik dat ze een vriendinnetje meenam, want dan had ik er geen omkijken naar. Of, dat ze vroeg: ‘Pap mag ik bij die spelen?’ ‘Tuurlijk, ga jij daar maar lekker spelen’. Dan had ik de tijd aan m’n eigen. Ik heb zo niet meegedaan aan het gezinsleven en aan het familieleven, dat is echt bizar. Dwaas, je leeft echt als een dwaas.

Int. M: En je werk dan?

E: Ja, op mijn werk had ik een stand alone staan. We hebben normaal een gesloten systeem, maar er stond een stand alone ja. En ik had dan een half uur pauze en dan zat ik gewoon achter de computer m’n boterham op te eten.

Int. S: In je werkpauze was je dus ook gelijk aan het gamen?

E: Ja, ja dat ging nergens over.

Int. M: Wat, wat deed je voor werk? Of wat doe je?

E: Ik ben politieagent.

Int. M: Nog steeds?

E: Ja, nog steeds. Ja, dat heeft, ja ik zal de politie nooit de schuld geven van mijn verslaving, maar het heeft wel het één en ander mogelijkheden gecreëerd. Als ik 40 uur per week had gewerkt, weet ik veel waar, van acht tot vijf, ja dan had die mogelijkheid er niet zo geweest als nu. Ik maakte mijn eigen rooster. Mijn rooster is al negen jaar hetzelfde. Ik nam maandag altijd vrij. Maandag is de ideale dag. Ja, je bouwt je leven gewoon om die verslaving heen. Dat ik ook meer late diensten ging draaien, dan dagdiensten. Nou, dat moet altijd een beetje in evenwicht zijn, maar ik draaide meer late diensten, want dan had ik hier meer tijd om achter de computer te kruipen. ’s Avonds ook later thuis komen gewoon. Mijn vrouw lag al op bed en dan ging ik gewoon rustig zitten gamen tot eh, hopen dat ze niet wakker werd ’s nachts, dan kon ik gewoon doorgaan tot drie uur, vier uur.

Int. S: En als zij dan vervolgens weer vroeg wegging ’s ochtends, dan ging jij weer vroeg achter de computer?

E: Ja, zij ging altijd tien over zeven de deur uit, ik elf over zeven achter de computer. Altijd.

Int. M: Je hebt weinig slaap gehad dan.

E: Ja, ja en dat is ook wat je op een gegeven moment sloopt.

Int. M: ja.

E: Het sloopt je geestelijk en fysiek sloopt het je gewoon. Ik ken het verhaal van een mede fellow, ook gameverslaafd. Die woonde dan bij z’n moeder in huis. Die had nog wel werk, maar die had en twee computerschermen staan en z’n hele kamer was lichtdicht gemaakt. En hij had een koffiezetapparaatje staan en een klein koelkastje. Die hoefde z’n kamer niet uit. Die leefde op cola en red bull. En maar koffie zuipen. En de hele dag donker. En dat donker dat deed die om z’n lichaam niet te laten wennen aan het dag en nacht ritme. Als het ’s avonds donker word, dan gaat jouw lichaam melatonine aanmaken, zodat je kan slapen. Nou zijn lichaam wist niet of het dag of nacht was. Dus hij zegt, dus kon ik 48 uur gamen achter elkaar. En dat toen z’n ogen een beetje begonnen te knipperen dat hij dacht: ‘Oh ja misschien eh…’ En ja, met koffie en red bull, ja dat gaat natuurlijk niet goed.

Int. S: Nee.

E: Ja, je lichaam houdt dan gewoon op. Als je niet meer voor je lijf zorgt, dan stopt het gewoon.

Int. S: Hoe lang ben jij verslaafd geweest dan?

E: Eh, tussen de 20 en de 25 jaar. Maar ik heb wel altijd verslavend of verslavingsgedrag vertoond. Ik moet nu ook niet meer, ik heb nog wel een mooi voorbeeldje. Ik ben nogal een adrenaline junk, zeg maar. En vorig jaar gingen we op vakantie, toen reden we langs de maas, toen waren ze met jetski’s bezig. En op het moment dat ik die gasten over het water zie racen, denk ik: ‘Wow kicken, als ik de kans heb doe ik dat ook’. En op hetzelfde moment daarna denk ik: ‘Dat moet ik dus ook niet doen. Want daar blijf ik aan hangen’. Parachutespringen, paintballen. Paintballen heb ik vroeger ook heel veel gedaan, maar dat moet ik ook niet meer doen. Want dan gaat die knop om en dan is het gewoon als een debiel eh, is dat gaan. Dan stop ik niet meer. Casino ben ik ook gek op, maar daar moet ik niet meer inlopen. Drank, is nooit mijn probleem geweest. Ik heb een verschrikkelijk veel gezopen, maar dat was altijd gewoon gezellig. Maar ik drink geen druppel meer. We hebben wel drank in huis voor visite, maar ik drink geen druppel. Het is echt gewoon voor mij totale abstinentie.

Int. M: Omdat je er toch nog wel gevoelig voor ben, eh?

E: Ja, ik weet dat ik verslavingsgevoelig ben. Dus ik moet er heel, heel erg op letten dat ik nergens aan blijf hangen. Dat ik echt denk van: ‘Ik gebruik altijd m’n inzichten. Dus je gaat nu dat doen, waarom doe je dat? Oké daarom, dat is een goed idee.’

Int. M: En heb je dat eh, wat je nu zegt, die inzichten enzo uit de kliniek mee gekregen? Of dat geleerd zeg maar.

E: Ja, ja, ja absoluut. Ja je leert dus echt in de kliniek, want ik geloof dat 95 % van de counselors die er zit is zelf ook zwaar verslaafd geweest. Dus als die mensen wat vertellen aan je dan geloof je het ook. Als zo’n counselor, of zo’n coach in een uitleg zit te vertellen dan ga je op een gegeven moment ook vragen stellen van: ‘Wat heb je dan gedaan?’ ‘Ja dit en dit enzo’. ‘Ja hoe goed was jij dan in je verslaving?’ Hij zegt: ‘Had mij een deodorantstick gegeven en een rietje en ik had de alcohol uit deodorantstick gezogen’. Hij zegt: ‘Dat is natuurlijk waanzinnig grappig. Maar het is wel zo’. Hij zegt: ‘Alles waar alcohol in zat, dat zoop ik op’. Of het nou, weet ik veel, schoonmaakmiddel was waar alcohol in zat. Je mag in de kliniek ook geen spuitbussen meenemen, want er zit alcohol in. Dus die spuitbussen moet je inleveren. Ja, zo ver gaat een verslaafde gewoon. Je maakt jezelf echt kapot en je weet het, maar je kan gewoon niet stoppen. Je kunt gewoon niet stoppen.

Int. S: Want was jij jezelf er wel bewust van of?

E: Nee. Daar heb ik nooit aan gedacht. Ik heb wel heel vaak gedacht van: ‘Ik moet het effe anders doen’. Maar nooit gedacht om te stoppen. Het is alleen maar de angst geweest dat mijn vrouw er achter kwam. En niet dat ik mezelf helemaal naar de klote aan het helpen was, helemaal niet. ‘Shit, dit moet ik volgende keer even anders regelen want ze zag dit of ze heb dat gemerkt’. En dat gaat zover dat je gewoon eh tegen je kinderen liegt.

Int. S: Ja.

E: Dat San thuis kwam, mijn vrouw heet Sandra, en dat die kleine zegt: ‘Mama, papa zat de hele dag achter de computer’. Ik zeg: ‘Nou dat is niet waar’. Gewoon liegen. Gewoon die kleine betichten van leugens. Onbegrijpelijk, ik begrijp dat helemaal niet. Kinderen liegen niet. Althans..

Int. M: Nee.

E: Het ligt niet helemaal in de aard van het beestje. Dat deed ik gewoon, punt.

Int. S: Ja.

E: Dat is, ja, als ik daar nu op terug kijk. Onbegrijpelijk.

Int. S: Heb je het dan ook echt een tijd vol kunnen houden om haar, of het verborgen te houden voor haar?

E: Zolang ik verslaafd ben geweest heb ik gelogen.

Int. S: En zij heeft dat niet doorgehad dan?

E: Nee.

Int. S: Helemaal niet?

E: Ja achteraf zegt ze: ‘Ik heb heel veel gemerkt, maar ik heb nooit aan een verslaving gedacht’.

Int. S: Hmm.

Int. M: Hoelang zijn jullie samen dan?

E: 24 jaar. Eh zes juli zijn we 24 jaar bij mekaar.

Int. M: Hmm.

E: Dat is sowieso al uniek in deze tijd.

Int. S: Ja inderdaad. (lachen beide).

E: En helemaal met een verslaafde thuis. In 6-7-‘89 hebben we elkaar leren kennen. Toen zijn we bij mekaar gekomen. Dat was een klik en die klik is er nog steeds. En zolang, we hebben ook tegen elkaar gezegd: ‘Zolang die klik er is blijven we ook bij elkaar’. En als één van ons tweeën denkt van joh: ‘Ik voel me niet prettig in deze relatie’, dan gaan we de volgende stap zetten. En dat wordt verschrikkelijk moeilijk, en dat weten we ook. Mja, het programma heeft ons geleerd, je moet je problemen niet uit de weg gaan. Je moet de dingen doen die nodig zijn, die voor jou nodig zijn.

Int. M: En met dat programma bedoel je wat je bij… [Erwin onderbreekt Mariska]

E: Het 12 stappenprogramma, het minesotamodel, ja absoluut.

Int. M: Oh van, ohja. Oké.

E: Daar werken heel veel klinieken mee, eh.

Int. S: Ja, ja. Aan welke games ben je verslaafd geweest?

E: Eh, vroeger was dat zo’n beetje alles op internet. Toen speelde ik echt alles wat ik tegen kwam. En op een gegeven moment op m’n werk speelde heel veel gasten *Amarican Army.* Dat is een *role playing game* ook. Dus dan ben je echt een poppetje zeg maar. Dat speelde we met z’n tienen of met z’n twaalven. En eh, daarna was het *Call of Duty* wel mijn ding zeg maar. Dat kon ik ook online spelen of niet. En ik ben geëindigd met *Evony.* En *Evony* is ook een eh, ik weet niet of je enigzinds in de gamewereld thuis bent, dat is een bouw, je moet alles bouwen en aanvallen en grondstoffen verzamelen. Er spelen 18 miljoen mensen wereldwijd, spelen dat spel.

Int. S: Zo dan.

E: Dus dat is gigantisch. Dat is gewoon niet normaal.

Int. S: Nee.

E: 24 uur per dag, zeven dagen in de week draait dat door. En, en alles is er op gericht, bij spellen als *Call of Duty, Fifa* 12 of 13 heb je nu, alles is er op geënt om je zo lang mogelijk aan de computer te houden. *World of Warcraft* is een heel mooi voorbeeld daarvan. Dat wordt gewoon (….). Dat spelen ook gewoon nu 20, 21 miljoen mensen spelen *World of Warcraft.* Dat kost je tien dollar per maand hé. Dus moet je voorstellen wat er bij die gasten binnenkomt.

Int. M: Ja.

E: Dat is echt, dat is echt mega. Niet normaal.

Int. S: Ja.

E: En wat blijkt, ze monitoren het spel zeg maar. Want ze weten precies wie er online is, hoeveel, wat je, wat je gradatie is. Als je kijkt, ze begonnen met tot level 60 geloof ik. Nou daar deed je maanden over. Maar dat kunnen ze monitoren, dus op een gegeven moment zit er zoveel procent in level 60. Ja als je dan niet wat erbij doet, dan ga je die mensen verliezen.

Int. S: Ja.

E: Dus wat doen ze dan, gewoon een (….) erop, hup je kan nu tot level 70. En van 60 tot 70 duurt net zolang als van nul tot 60. Dus dan weet je die mensen heb je weer een half jaar. En daarna komt er weer wat. Dan komt er een nieuwe wereld bij en daarna komt er… Het gaat steeds verder, steeds verder en steeds verder. *Amaricans Army* was ook steeds verder, steeds meer levels, meer velden, steeds meer… Het was gigantisch.

Int. M: Ja.

E: Alles is erop geënt om je zo lang mogelijk aan de pc te houden.

Int. M: En wat was er bij jou nou zo aantrekkelijk aan dat gamen dan?

E: Omdat ik daar goed was.

Int. M: Ja.

E: Daar werd gejuicht als ik binnen kwam.

Int. M: Dat geeft ook een kick natuurlijk.

E: Tuurlijk geeft dat een kick. En eh, het bleek gewoon dat ik daar heel goed in was, in dat spel. Mijn vrouw heeft wel eens stiekem ingelogd, want het stond in een vast icoontje. Daar hoefde je alleen op te klikken en boem dan zat je er in. Nou, toen heeft ze met wat gasten gesproken. Want je kan ook betalen voor het spel. Je kon extra dingen kon je kopen om je niveau te behalen of om sneller dingen te bouwen. Dat gasten zeiden: ‘Nee Erwin heeft daar dik voor betaald, dat kan niet anders, anders kan je niet op dat niveau komen’. Nou ik heb daar echt geen euro aan uitgegeven. Dus dat zegt wel weer hoe goed ik ben. Of hoe slecht eigenlijk.

Int. M: (lacht)(….).

E: (lachend) Ja, ik zeg nog steeds goed, maar, dat is niet, nee dat is ehm… Het is zo slecht eigenlijk.

Int. S: Hmm.

E: Hoe slecht ik het kon loslaten, hoe slecht ik niet mee deed met dingen. Waanzin, het is gewoon waanzin. Dat zouden ze eigenlijk moeten verbieden, die games, maarja dat krijg je er nooit meer uit.

Int. S: Nee, daar gaat te veel geld in om.

Int. M: Nee, ja.

E: Met *World of Warcraft* ook. Als er 20 miljoen mensen 10 dollar per maand betalen.

Int. M: Ja, reken maar uit.

E: 200 miljoen dollar wat er per maand binnen komt, dat is echt..

Int. S: Ja, ja.

Int. M: Ja.

E: Ja, daar zeggen ze niet van, daar stoppen we nu mee.

Int. M: Maar wat was er vooral aantrekkelijk dan, dat je daar echt wat was of was het ook de, de game zelf?

E: Nee, want dat kon zo veranderen. Het kon zo veranderen naar een ander spel, ik heb er zes gespeeld. En *World of Warcraft* dat trok mij dan weer niet. Teveel magie en dat soort, nee. Maar mijn ding was echt die *role playing game* en dan vooral op internet. Massaal vechten en dat dan 24 uur per dag door.

Int. S: Ja.

E: Normaal speelde ik *Call of Duty,* dat kan je natuurlijk ook gewoon als spel spelen, nou dat speelde ik eigenlijk nooit. Alleen maar online, kijken of je vriendjes er zijn, of je clan aanwezig is. Ja, dat is echt een vlucht geweest. Om gewoon niet mee te hoeven te doen, niet m’n emoties te hoeven tonen. Je doet gewoon nergens aan mee. Alleen maar aan de game.

Int. M: En je sociale omgeving dan?

E: Ja dat, dat werd steeds minder. Ik ging steeds minder. Ik ging steeds meer excuses verzinnen om niet naar een verjaardag te hoeven. En dan zei San: ‘Ja ik ga zo met de kinderen even naar een verjaardag’. En dan zei ik: ‘Ja dat is goed, dan ga ik even op bed liggen’. Ja op bed liggen, gewoon gamen. Maar dat is wat een verslaving doet he, je moet je leven als een cirkel zien. Dat is mij uitgelegd. Er is een kwart dat is het gezin, er is een kwart familie, er is een kwart misschien wel werk en dan zitten er nog heel veel kwartjes in met sport, met stappen en weet ik veel wat allemaal. En wat die verslaving doet en wat je ook steeds meer ziet gebeuren is, die pikt steeds meer partjes in. Nou bij mij was de helft al kwijt zeg maar. Ik had wel m’n werk en m’n gezin nog, maar ja dat gezin dat begon ook al in mekaar te vallen. Als ik zo nog een half jaar door gegaan had, dan had San gezegd van: ‘Zoek het maar uit, ik ga met de kinderen ervan door’.

Int. S: Ja.

E: En dan had ze ook echt gegaan, of ik had naar een kamertje op vier hoog gemoeten. Nou dan weet ik zeker, het eerste wat ik geregeld had was een internetverbinding. En die bank en die tafel hadden me echt niet geïnteresseerd. Een bureau en een stoel en als ik nog maar kon gamen. Nou dan heb je nog maar een kwart over, dan heb je alleen nog je werk nog maar over. Ik denk niet dat dat lang goed gegaan had. Als ik niets meer had, alleen m’n werk nog maar. Nou dan had ik op een gegeven moment echt afgebrand. Nou dan heb je verslaving echt gewonnen, die heb je hele cirkel en die hele cirkel draait alleen maar om verslaving. En dat gaat niet lang goed (….).

Int. M: Maar niemand heeft dat dus eigenlijk echt door gehad? Totdat dus je schoonzus dat zei.

E: Ja, tis dat mijn schoonzus dat zei. Want ik heb het spel leren kennen via mijn zwager, die speelde het. En ik was zo enthousiast, en het lukte, dus ik kwam steeds verder, verder, verder. Dat ik ook m’n broertje vertelde: ‘Kijk ik heb een nieuw spel, gaaf joh’. Alleen die zei na twee weken: ‘Hohoho dit gaat me teveel tijd kosten’. Hop klik weg, uit. Dus die heeft wel die macht gehad en ik had die macht gewoon nooit. Ik ben er nooit mee gestopt. En dat eh, ja dat is bizar. Dat dat heeft kunnen gebeuren. Maar ja, het is gebeurt. En nu eh, hebben we met eh… hoe zeg ik dat… kijk ik er op terug met heel veel pijn. Maar het heeft ons ook heel veel mooie dingen gebracht. Het contact wat we nu hebben, ik samen met mijn vrouw. Hoe mooi ik nu in het leven sta en eh. Ze zegt wel eens.. Gister waren die twee meiden naar een jeugdvoorstelling van Peter Pan. Dus toen waren we heel de middag met z’n tweeën. Dus ik zei: ‘Dan rijden we effe naar de Rijswijk’, naar eh de broodfabriek, dat is een hele grote hal waar exposities enzo zijn. Daar was een paranormaalbeurs. Dus ik zeg: ‘Gaan we effe naar die paranormaalbeurs toe’. Dus ze zit me echt aan te kijken van: ‘nee dat meen je niet’. Ik zeg: ‘Wat? Dat is toch leuk, wie weet zien we nog leuke dingen. Kunnen we even nieuwe wierook halen.’ Ze zegt: ‘Als ik dit twee jaar geleden had gezegd, dan had je me echt voor gek verklaard’. En nou ben ik zelf met die dingen bezig, met spiritualiteit en dat soort zaken. Dat is, het is zo’n omslag geweest. Ze zegt: ‘Dat je ook gewoon over emoties kan praten, dat we samen een programma zitten te kijken en dat de tranen over je wangen rollen’. Nou dat had twee jaar geleden echt niet gebeurt. Ik was gewoon keihard, ik was echt gewoon keihard. Bijvoorbeeld in mijn werk heeft dat, (zucht) ik dacht dat het me heel veel opleverde, nou het heeft me helemaal niets opgeleverd. Het heeft alleen maar gezorgd dat ik was wie ik niet ben en niet wilde zijn. Ik noem het de grote groene krokodil die heel diep in me zit. Die kan je zo, zoveel pijn doen en zoveel dingen laten doen die je niet wil. Dat is heel bizar. Dat iets dat kan ik je, dat is ongrijpbaar, het is gewoon iets dat in je zit, dat in mij zit en die zegt: ‘Je gaat dat doen’. ‘Nee dat gaan we niet doen. Oké’. Dat is bizar. En ze kunnen het er niet uithalen, dus het zit de rest van mijn leven zit het erin.

Int. M: Maar je weet er nou mee om te gaan.

E: Ik weet wat ik nu… Ik weet vooral wat ik niet moet doen.

Int. M: Ja.

E: En niet moet doen is weer achter de computer en niet moet doen is me weer afzonderen en wat ik niet moet doen is niet over mijn emoties praten en wat ik niet moet doen is niet vertellen hoe m’n dag is geweest. Als ik dat niet doe, dan weet ik dan ga ik weer afglijden en niet naar m’n meetings en… Als ik dat niet meer doe, dan ga ik d’r an.

Int. M: Ja.

E: Ja, dat weet ik . Zal misschien wat langer duren dan een cocaïne verslaving, maar ik ga dood, dat weet ik . Iedereen kent de junk onder de brug. En wat dat betreft zeggen mensen: ‘Ja hoor junk, nee. Ja een verslaafde die ligt onder de brug’. Misschien maar twee of drie procent van de bevolking ligt eh onder de brug eh. De rest zit gewoon thuis met vrouw en kinderen.

Int. S: Ja.

Int. M: Ja.

E: Of werkt als chirurg in het ziekenhuis, of eh… En dat heb ik in de kliniek wel geleerd. Het maakt geen (….) uit waar je vandaan komt of wie je bent. Het is net als kanker, hij discrimineert echt niet. En dat is eh, dat is zo… Ja ik heb het woord verslaving, ik heb er in me werk veel mee te maken, maar dat ik zelf verslaafd was, dat is nog nooit in me opgekomen. Totdat m’n schoonzus dus zei: ‘Joh je bent verslaafd’. ‘Ja, je bent gek’. (lachend) Ja gek is ze wel, maar. (lachen). Ze had hem wel door eh. Dus eh, ja. Heel bizar.

[Zoekend op interview blaadje]

E: (lachend) Waar zitten we?

Int. M: Nou eh, uit de literatuur hebben we ook wat termen weten te halen. Ehm, *mood modification.* Dat is stemmingsverandering door het gamen en dat er eh, als je gaat gamen een opwekkend gevoel ontstaat zeg maar. Herken je dat?

E: Ja, dat herken ik . En aan de andere kant stompt het je verschrikkelijk af. Want het is, het maakt je emotieloos. Want je bent met iets bezig dat niet echt is. Wat spel is. Alleen ik heb dat nooit gezien als een spel, dat het als afleiding is althans. Dat je een uurtje niks zit te doen, dat je effe een spelletje gaat doen. En dat heeft mij zo in die, ja eenzaamheid is het niet, in die… ja hoe zal ik het zeggen, het heeft mij zo solistisch gemaakt, dat ik met het gezinsleven niet meer mee deed. Want als we nu een spelletje gaan zitten doen, de jongste is nu elf, we hebben nu een spel ontdekt, dan gaan we dat met z’n tweeën zitten doen. Nou dan wint ze en alleen die blik in die ogen al, dat is gewoon onbetaalbaar. Nou en dat ben je gewoon kwijt. Een verslaafde is dat kind zijn, dat… Het programma zegt ook eerlijkheid, bereidwilligheid en openheid van geest, dat ben je helemaal niet meer. Eerlijk sowieso niet, want ik loog alles bij elkaar. Openheid van geest, ja echt niet, ik dacht alleen maar aan mezelf. En die bereidwilligheid, om gewoon iets te doen voor een ander, zonder dat het wat hoeft te kosten of gewoon… Ja dat bestond bij mij gewoon niet meer. Ik riep ook altijd, als iemand zich stootte, au, ‘Kom op, pijn is emotie en emotie moet je uitschakelen, want daar heb je geen (….) aan’. Nou ja, dat heeft me tot dit gebracht. Dus dat moet ik maar niet meer doen. En die emoties, ja ik vind het geweldig om met die emoties aan het werk te gaan. En dat is nu het punt ook dat ik nu zeg: ‘Ja ik weet niet of ik nog wel bij de politie wil blijven werken’. Omdat het één grote poppenkast is. Natuurlijk als ik buiten ben, als ik moet handelen, dan handel ik daar naar. Maar die openheid van geest die is er niet en die bereidwilligheid ook niet. Je moet in cijfertjes denken. Als de cijfertjes maar goed zijn dan ben je een grote jongen. Nou daar wil ik niet meer aan mee doen. Dat mens zijn is helemaal weg. En dat is wat mij nu ehm, wat deze maatschappij zo, wat ik zo raar vind is dat het helemaal niet meer om de mensen gaat. Maar het gaat gewoon om de cijfers. Ik ben heel erg van mening, je moet de mens, die moet je op de eerste plaats zetten. En als je dat kan, dan gaat die voor je werken, als je die kan enthousiastmeren, dan gaat die aan’t werk. Dat is met een wijkagent ook, als jij maar zorgt dat ik m’n wijk in kan, dat er zo min mogelijk stress is (….), dan ga ik buiten m’n ding wel doen. Maar dat is niet meer. En je moet dit en je moet dat (zucht).

Int. S: Ja, we moeten heel veel.

E: We moeten. En moeten is dwang. En ik wil niks meer onder dwang.

Int. S: Maar je zegt net dat er wel sprake was van stemmingsverandering was.

E: Ja.

Int. S: Merkte je ook dat er sprake was van tolerantie. Dat je zeg maar steeds langer nodig had om voldoening te halen uit het gamen?

E: Ja het werd steeds meer. Mijn, mijn karikatuur die werd steeds groter. Die werd steeds belangrijker. En daar moet je aan blijven voldoen. Ik moest dagelijks inloggen. Sterker nog, het was bijna elke twee uur dat ik weer in moest loggen, want anders hadden m’n troepen niet te vreten. Dan gingen ze dood. En daar wordt je weer minder groot van, dan krijg je minder… Dus je moet het helemaal, je moet zoveel mogelijk. En op een gegeven moment ben je zover, tenminste was ik zover in het spel, en velen met mij, dat we gewoon mekaars inlogcodes hadden. Dus dan was ik online en dan bij die kijken, bij die kijken, bij die kijken. Want we speelden met, in elke, hoe heet het, tijdzone hadden we wel iemand zitten. Als het in Amerika overdag is, is het bij ons nacht. Daar zit negen uur verschil tussen. Dus dan elke keer: nu is het zo laat, dus in Amerika is het zo laat, dus daar is het zo, dus hij ligt te slapen, oh dan moet ik effe op zijn account kijken. En zo ging het bij anderen ook. Amerika, Engeland, Nederland, Oost-Europa, Australiër, Japan. We hadden zo de clan in 100 man ingericht dat we in elke tijdzone zoveel mensen hadden. Ah dat is waanzin.

Int. S: Ja.

E: Daar ging zoveel tijd in zitten. Om maar mee te doen, om maar… En dat is achteraf is dat heel bizar. Dat ik alleen maar daar mee bezig was. En dat ik (….) enthousiast over was, om mensen ook die verslaving in te.. aan het spel mee te krijgen.

Int. M: Maar had je ook eh, eh langer nodig om zeg maar dat opwekkende gevoel te krijgen? Dat je eraan gewend raakte zeg maar.

E: Dat weet ik niet. Ik was daar gewoon dagelijks mee bezig. Het was het grootste deel van mijn leven.

Int. M: Ja.

E: En met mijn verslaving was ik gewoon bezig, punt. En dan was het ook: dan ga ik nu dat doen, dan ga ik nu dat en dan tussendoor dat, maar dan moet ik gauw terug want… Nou dat is gewoon raar. Gewoon zot.

Int. M: En eh, nou je hebt net al verteld van die cirkel zeg maar, van die kwart en die partjes en ehm.. Kun je zeggen dat gamen de belangrijkste kwestie in je leven is geweest?

E: Ja.

Int. M: Ja eh, dat noemen ze dan preoccupatie.

E: Ja, dat was het belangrijkste ja. Daar leefde ik voor. Dat heb ik ook wel eens gezegd: ‘Dat is gewoon mijn sport, dat is mijn ding’. Als een ander vijf keer in de week gaat sporten, dan doe ik dat. Dus laat me lekker met rust. Nou helemaal niet, m’n vrouw en m’n kinderen dat is het belangrijkste, dat is nu wel, maar dat was niet zo. Ik heb ook wel eens gezegd: ‘Ik bepaal zelf in m’n leven wat ik belangrijk vind’. Tuurlijk maken jullie daar deel van uit, maar ik bepaal wat ik ga doen. Maar dat was ik niet, dat was mijn verslaving die dat tegen mij zei. Om maar te zorgen dat ik achter de computer kon kruipen. En het belangrijkste dat zat hier op de bank voor mij. Nu besef ik dat, maar ja dat is, jaren te laat. En dat is, ja dat is raar. En dat, dat merk ik nu nog steeds, nu. Het gaat nu goed, maar als ik niet achter de computer zat, zat ik met een nintendo DS in m’n handen hier op de bank. En dan zat die kleine zat naast mij, mijn vrouw staat te douche, en ze roept San: ‘Mama kan je effe voor mij…’. Terwijl ik ernaast zat.

Int. M: Hmm. Ja, ze wist dat ze [onderbroken door Erwin]

E: Ik snapte dat niet zo erg, ik was hier. Maar ik dacht dat ik er was, ik was er wel, maar ik was gewoon een zak botten met een gameboy in z’n hand. En nu, ik heb er in het begin erg veel moeite mee gehad, net na de kliniek want die meiden zijn zo opgegroeid van: papa is er wel, maar papa is er niet, dus vraag het alstjeblieft aan mama.

Int. M: Ja, die moesten ook wennen.

E: Die moesten ook wennen. Dat het was: ‘Pap kan je effe…’. Ja hoor, doe ik gelijk. Stonden ze: huh.

Int. S: Helemaal verbaasd.

E: Gaat die nou in één keer m’n bed verschonen. (lachen) Ja dat is gewoon bizar, omdat nu eh, ja nu krijg ik dat na bijna twee jaar krijg je dat heel veel terug. Dat is echt weer, gewoon thuis zijn. Dat je dat weer terug krijgt. Dat die kleine buiten in je knijpt, en dan in één keer zegt van, he toen had het net gesneeuwd: ‘Jij bent echt de leukste papa als het sneeuwt’. En toen weet ik nog dat ik dacht van: oh, alleen als het sneeuwt? (lachen). Ja daar gaat het niet om, die kleine vind het fantastisch om met je door die sneeuw te lopen dollen en sneeuw te schoppen en een sneeuwballen gevecht. Dat zijn dingen waar je nu gewoon je kracht uit haalt en je liefde uit haalt. Dat is geweldig. Dat is bizar dat ik dat zoveel jaar gemist heb.

Int. S: Ja.

E: Dat heb ik gewoon gemist toen ze net begonnen te lopen enzo. Ja, die tijd krijg ik niet meer terug en dat doet pijn. Maar dat is ook in het programma, het is gebeurt dus leer ervan. Het is alleen voor vandaag, *just for today.* Morgen, morgen bestaat niet. En zo leven we nu ook, van we leven nu. En tuurlijk moet je met je werk rekening houden en heb je afspraken staan. Maar voor de rest eh, kom maar. En dan kunnen we het aan en dan gaan we het handelen. En dat geeft rust en dat geeft energie en dat geeft ja alles. En dat is, dat is echt het programma. Dat is echt… 12 stappen daar heeft alles mee te maken. En hoe iemand het ook uitlegt, dat is gewoon je kracht. Dat je gewoon kan huilen van geluk. En ik maakte me vroeger overal druk om. Elk gesprek wat ik had met, maakt niet uit met wie, had ik voorbereid. En dat weten ze in de kliniek, want dat doe je daar ook. Dus dan had ik een afspraak met m’n counselor, want dat had ik één of twee keer in de week, en dan dacht ik: ‘Ik heb dit gedaan, ik ben daar geweest, ik heb dat opgeschreven, dat heb ik daar gezegd, ik moet morgen op gesprek, dus dan zal die het daar over hebben, daar over hebben en daar over hebben’. En dan lag ik de hele nacht te malen. Maar dat wist die. Hij is ook verslaafd, hij weet hoe ik denk, hij weet hoe ik in mekaar zit. Dus dan komt die met hele andere vragen en dan zit je van ‘pff he?’ En dan was het van: ‘Ja weet ik niet’. ‘Hoe bedoel je dat weet ik niet, tuurlijk wel, je kan toch gewoon antwoord geven op mijn vraag. Eh oh je hebt je voorbereid? Ja dat is niet handig’. (lachen) En dat is geweldig, en nu is het gewoon: ‘Kom maar’. Maakt niet uit waar. Ik heb donderdag een sollicitatie, tuurlijk moet ik me voorbereiden, want het is buiten de politie. Je moet je verdiepen in de achtergrond, maar voor de rest, we kunnen het overal over hebben. Maakt niet uit, kom maar, ik geef je het antwoord. Ja en als het je niet bevalt, ja dan had je de vraag niet moeten stellen.

[gesprek sollicitatie, functie bespreking]

Int. M: Eh, ehm de stadia van gebruik, die komt ook uit de boeken. Dat begint bij kennismaken en experimenteren, dan wordt het recreatief en sociaal gecontroleerd gebruik, dan wordt het een gewoonte, eh dan overmatig en problematisch gebruik en dan zit je in een verslaving. Herken je die volgorde, die stappen een beetje?

E: Dat vind ik heel lastig om dat eh te zeggen. Het begon inderdaad met die eerste computer die mijn vader mee naar huis nam. Natuurlijk is dat nog leuk, he met je broertjes… En dan komt er een nieuwe computer en een nieuwe en weer het allernieuwste. En die stond altijd bij m’n ouders op zolder. Ik weet nog, dat ik daar gewoon, en dat zeg ik nu, dat ik daar gewoon tot ’s morgens vroeg, dat ik dacht van: ‘Shit het is weer licht, ik moet zo naar school’. En waar dan die stappen dan, ja… Ik vind het heel moeilijk om die stappen, in de gameverslaving om die te benoemen zeg maar. Om daar een tijdslijn aan te hangen. Maar die stappen, ja ik weet dat ze er absoluut zijn.

Int. M: Ja. En ehm qua afhankelijkheid, was dat vooral fysiek of vooral psychisch?

[Er lopen twee bekenden langs en zwaaien, er wordt door elkaar gepraat, iedereen moet lachen]

E: Eh, sorry wat zei je?

Int. M: Fysieke of psychische afhankelijkheid?

E: Ehm, nee het was voor mij vooral psychishe afhankelijkheid. Nee, want ik sportte daarnaast ook nog wel redelijk veel.

Int. M: Oké.

E: Ik heb jaren gevoetbald. We zijn ook met de jongens softbal begonnen en ik ben begonnen met golven en blijven fitnessen daarbij, dus dat soort dingen deed ik allemaal wel.

Int. M: En het was niet zo dat als je een tijdje, bijvoorbeeld op vakantie ofzo, als je een tijdje niet kon gamen dat je begon te trillen of te zweten of eh zoiets dergelijks? Echt dat fysieke?

E: Nee, ik weet wel dat op het moment dat we na de vakantie naar huis reden, dat het wel altijd zaak was om zo snel mogelijk dat ding weer aan te zetten. Om zo snel mogelijk de koffers uit de auto te halen en de wasmachine te draaien en… ‘Ja dan ga ik ff boodschappen doen’. ‘Ja dat is goed’. Mooi, dan kon ik weer: tik aan, ‘Ben er weer’. Joepie. Weetje het werd een steeds groter deel van m’n leven. Steeds meer partjes vielen er uit en steeds meer was die grote groene krokodil aanwezig. Ja hij bijt je gewoon zo hard in je flikker dat je onder water moet blijven.

Int. M: En eh mogelijke oorzaken? Dat heb je ook al een klein beetje gezegd.

E: Ja, dat is heel lastig. Wat ik nu merk is dat ik vroeger heel veel, ik vind het niet eerlijk als ik het zeg tegen m’n ouders, maar heel veel liefde, medeleven en eh… Dat heb ik gemist. Ik heb een stuk gemist, ik ben nooit op m’n bek gegaan vroeger. Want mijn moeder ving me voordat ik viel. Of dat nou met m’n rolschaatsen of m’n fiets of weet ik veel wat was, maar m’n moeder had alles geregeld. Ik heb vroeger, ik heb de mavo gedaan. En daar ben ik doorheen gewandeld, daar heb ik gewoon geen flikker uitgevoerd. En uiteindelijk (….). En dan moet je natuurlijk zes vakken opgeven. En uiteindelijk heb ik er vier ingevuld, van ja: ‘Dat weet ik niet joh’. Gewoon zo ingeleverd. En me moeder heb die andere twee ingevuld. Dus mijn moeder regelde alles. Tot alles, verzin het en het was geregeld. En mijn vader was altijd aan het werk. En mijn moeder was er altijd voor ons. Die was alleen maar met de kinderen bezig. En overblijfmoeder, en voorleesmoeder en handenarbeidmoeder, dus die was altijd. Die doet nu nog heel veel vrijwilligerswerk. Gelukkig wat minder, maar. Ze was er altijd, ze was er. Ik kan met niet herinneren dat ik een dag zonder mijn moeder ergens geweest ben.

Int. M: Hoe zag je gezin eruit?

E: Ik ben de oudste en ik heb nog twee jongere broertjes. Ik ben uit ’68 en m’n broertjes uit ’71 en ’73. En die waren er altijd. Mijn ouders waren, mijn moeder was er altijd.

Int. M: Want eh, er zijn zeg maar vier aspecten eh waar naar gekeken wordt als het om oorzaken gaat. Dat is dan de persoonlijkheid, leeftijd en ontwikkelingsfase, de kenmerken van games en de omgeving en opvoeding. Dus dan heeft het voor jou, voor een deel wel in de opvoeding gezeten?

E: Ja, ja. Ja daarna leerde ik mijn, toen ik 18 of 19 was, leerde ik mijn vrouw kennen. En die nam die moederrol zo over. Dat is een uniek gegeven, je kiest mekaar niet uit. Het is, dat is echt… Je kiest mekaar echt niet uit om de kleur van je ogen, nee het is helemaal, het is genetisch eigenlijk bepaald al. En daar kom je pas achter, ja daar moet je je niet druk om maken. (Iedereen lacht). Dat je straks thuis gaat vragen: ‘Waarom ben ik bij jou?’ Nee dat gebeurt zo. En achteraf blijkt dat mijn vrouw, mijn moeder gewoon vervangen heeft. En eh, ja die ving ook alles op. Als ik het niet deed dan regelde zij het. Dus wat dat betreft, we hebben nu één keer in de vijf, zes weken gaan we samen naar psychotherapie. Daar is dat uitgekomen pas, in de kliniek niet eens zozeer. Ja dat is gewoon van, ik ben gewoon qua heel veel aspecten in die 16, 18 jarige pubertijd blijven hangen. Met m’n gedrag, met dingen die ik doe of moet doen. Mja, het is nu, de afgelopen anderhalf jaar ben ik daar heel hard mee aan het werk geweest en dat heb ik achter me kunnen laten. Maar verslaving is ook gewoon gedrag, het is gewoon kleutergedrag. ‘Nee ik neem toch dat biertje, nee ik ga toch nog effe gamen’. Ik bepaal toch. En zij regelde, ik neem er echt niets kwalijk hoor, maar zij regelde de rest wel. Zij zorgde dat de kinderen te eten kregen of een schone broek. ‘Mooi, als jij dat regelt, dan regel ik m’n verslaving wel. Dat is allemaal achteraf he.

Int. M: Hmm.

E: En het is ook gebleken, daar kwam ik in de kliniek achter, dat alles wat ik mijn vrouw kwalijk nam, dat was eigenlijk een spiegel waar ik in keek, dat was ik zelf.

Int. S: Ja.

E: Zij deed niet zus, ze deed niet zo, ze deed niet dit. En als ik heel, daar heb ik heel goed naar gekeken, dat was ik zelf. Alles wat ik haar kwalijk nam, dat was ik gewoon zelf. Dat waren mijn eigen tekortkomingen. En dat is zo bizar. In de kliniek moesten we ook opschrijven wie je allemaal pijn gedaan had. Ja in eerste instantie dacht ik: ‘Ja, m’n moeder en m’n vader,m’n familie. Nee mijn vrouw. Mijn vrouw heb ik het meeste pijn gedaan. Die heb ik ook opgeschreven, zo punt. Toen ben ik naar de volgende vraag gegaan. En in de loop van de tijd van de kliniek kom je er achter dat die pijn die ik veroorzaakt heb bij mijn vrouw, dat is een soort steen in het water geweest. En dat is niet één rimpel. Tuurlijk is dat een tsunami, maar daarna komen er nog 26 golfjes achteraan. M’n kinderen, en m’n ouders, en m’n schoonouders en m’n schoonzussen. Dat je die ook pijn gedaan hebt, door dingen die ik niet gedaan heb, die ik gemist heb zeg maar. En dat is dan wel heel bizar, dat je daar dan achter komt. Dat het zo ver doorgaat. Ook vriendinnen van mijn vrouw pijn gedaan heb. Ze heeft, nu dan weer wel, maar ze heeft met één vriendin gewoon anderhalf jaar geen contact gehad. Die wilde dat gewoon niet. Omdat zij bij mij bleef. Alles wat ik bij haar fout kon doen, dat heb ik fout gedaan. ‘Waarom blijf je dan bij hem?’ ‘Ja dat weet ik niet’. Dat heeft ze ook in de kliniek tegen mij gezegd, dat er werd gevraagd van: ‘Waarom blijf je dan bij hem?’ ‘Ja omdat ik weet dat er een goeie vent zit. En zolang ik die goeie vent zie en die zie ik nu blijf ik bij hem’. Dus ik weet dat als ik nu terugval en ik ga weer het ouwe gedrag vertonen, dan gaat ze weg. Dus dat is een extra stimulans om gewoon eh te doen wat ik nu doe. En om dat voor een ander te accepteren dat is heel moeilijk. En dat is ook bij die openheid van geest. Om van die ander naar mezelf te kunnen kijken, dan gaat het goed. Maar een ander, die kan daar dus niet mee om kunnen gaan. Maar dat is wel wat het programma mij wel geleerd heeft. Om eerst naar die ander te kijken, voordat ik naar mezelf kijk. Ik heb dat nooit gekund, ik heb altijd alleen maar mezelf in het oog gehad. Als ik niet de beste was, dan zorgde ik zeker dat een ander niet de beste was. ‘Jij kan niet de beste zijn, want ik sta bovenaan’. Ik snap niet dat ik ooit zo heb kunnen leven, dat is zo bizar. Zo raar.

Int. S: Ik wil nog even op de gevolgen ingaan. Wat voor gevolgen had je verslaving op je werk? Was dat echt alleen dat je tussen de middag nog even snel ging gamen of nog meer?

E: Ja, op het laatst wel ja. Maar ik was ook aan het bellen, zeg maar, met die ehm medespelers. Zo van eh: ‘Ik heb vandaag dagdienst, dus ik kan vandaag niet, zorg jij even voor dat’. Dus ik was daar gewoon in m’n werk ook gewoon mee bezig.

Int. S: Op je werk eh dus toch continu mee bezig?

E: Ja, die accounts, want ik had er ook meerdere die bleven gewoon doordraaien in m’n hoofd. Het was zelfs zo toen ik *Amarica*’s *Army* speelde dan had je allemaal een spelersnaam. En we speelde dat spel met zo’n bijna 20 collega’s. Maar we zaten met zeven of acht mensen aan het bureau, waar ik ook werkelijk op straat mee werkte. En op een gegeven moment ging het zelfs zo ver dat je spelersnaam, over de portofoon in het politiewerk genoemd werd. (lachen).

Int. S: Ja, dat kan niet he. (lachen).

E: Dat kan niet! Ik was dan *beachmaster*, we hadden een *fenix,* *unforgive…* Die namen noemde je gewoon over de portofoon. Je was gewoon die karikatuur uit de game, die was je gewoon ook daadwerkelijk op je werk. Ja dat is van de zotte.

Int. M: Ja. Ja dat gaat wel ver ja.

E: Dat gaat heel ver. Maar ik vond het normaal hoor. Dat ken natuurlijk niet. (Iedereen lacht).

Int. S: Zie je ook een verband tussen agressie en gamen?

E: Die vind ik heel lastig. Want dat is maar net aan wat voor games je verslaafd bent. Als je nou aan *SimCity* verslaafd ben, ik noem maar wat, dan zal je niet in staat zijn tot agressiviteit. Alleen ik denk wel dat er een link zit, alleen ik weet niet of dat met de gameverslaving of de games die je speelt te maken heeft. Het is natuurlijk wel uit onderzoek gebleken, dat dat je gedrag erdoor aangetast wordt, erdoor verandert. In mijn ogen brengt die gameverslaving, die brengt een gedragsverandering te weeg. En of die gedragsverandering dat uit door fysieke agressie op straat, dat weet ik niet, dat durf ik niet te zeggen.

Int. S: Maar je ziet in ieder geval wel een gedragsverandering.

E: Je ziet een gedragsverandering ja. En die gedragsverandering, die gaat om mij als gamer, je moet vooral niet zorgen dat jij aan mijn tijd komt. Als iemand vraagt: ‘Ga je mee lunchen?’ Nee, dat is niet belangrijk. Dus je ziet dat, het heeft met isolement te maken zeg maar, met eenzaamheid. En die mensen die vervreemden zeg maar. Zeker, die jongen die 48 uur gamede achter elkaar, die kwam niet naar buiten. Ja al was het hoog nodig. Hij piste nog liever een lege colafles vol dan dat hij z’n kamer uit kwam en naar de wc ging. Nou daar wordt je echt eenzaam van.

Int. S: Ja.

E: En dan, ja om dan mee te doen in deze maatschappij, met alles wat… Dat kan niet meer dan. Dat kan zover gaan, dat je met de nek wordt aangekeken. Ja als geen zonlicht meer ziet, dan gaat je lichaam natuurlijk ook enigszins eh… En met die ingevallen ogen, dan zeggen mensen ook van eh… Maar al met al durf ik niet met droge ogen te zeggen dat verslaafden meer agressiviteit vertonen. Dat zal ongetwijfeld gebeurt zijn hoor, dat er gewelddadigheden gepleegd zijn, dat mensen zeggen: ‘Ja dat heb ik gezien op gamen’. En weet ik veel wat. Dat zal ongetwijfeld voorkomen.

Int. M: Er zijn ook wel veel onderzoeken gedaan, maar de meningen..

Int. S: Ja, die zijn er aardig over verdeeld he?

E: Ik denk dat het vooral met gedragsverandering te maken heeft. En dat die gedragsverandering dat uiteindelijk teweeg brengt. Ik denk dat dat er ook heel er mee te maken heeft uit wat voor gezin je komt. Als je uit een gewelddadig gezin komt, dan zal het eerder daar vandaan komen, dan als jij gameverslaafd bent.

Int. S: Dat werd trouwens ook in de literatuur gezegd, dat als jij al tot agressie geneigd bent, dan heeft gamen wel enig effect, he? Dat versterkt het gedrag.

E: Dat versterkt ja. Als jij natuurlijk al van kleins af aan gewend bent, dat als je moeder een grote mond heeft, dat je vader haar een blauw oog slaat. Als dat het gedrag is dat je altijd gewend bent, dan zal je zelf ook met geweld makkelijker omgaan. En dan zal ongetwijfeld een gameverslaving, maar ook een alcoholverslaving, dat zal dat gedrag dan wel eerder naar boven brengen. Omdat je verstand, je denkvermogen wordt gewoon aangetast.

Int. S: Ja.

E: Dat weten jullie ook als je drank op hebt, dan wordt het allemaal minder, dan wordt je makkelijker. Dat is ook de reden dat ik niet meer drink, omdat ik dan makkelijker wordt met alles. Want dat gevoel van: ‘Dat kan wel effe’, dat is fataal. Dat kan niet effe. Dat kan nooit meer. En daar hebben heel veel verslaafde moeite mee: ‘Ik mag nooit meer dit of nooit meer dat’. Nee, vandaag game ik niet, punt. Morgen zien we wel weer verder. Je moet het niet groter maken, en dat is ook uit de kliniek, je moet het klein houden. Keep is short en simpel. Wij zijn, wij zijn, verslaafde mensen zijn er meester in om in onze eigen gedachtes te… Als ik de hele dag ga zitten denken, dan gaat het niet goed. Ik weet dat mijn geest zo gevaarlijk is, daar moet ik niet alleen in ronddwalen. Ik moet alle dagen, als ik iets denk of iets, dan moet ik dat communiceren. En daar heb ik onder andere mijn vrouw voor en mijn fellows en de meetings. Dat je dat soort dingen gewoon daar neer kan leggen, van joh: ‘Ik denk zus of zo, maar ik weet dat mijn geest ziek is, dus zit ik op het goede spoor?’ Nou dat krijg je gelijk terug hoor: ‘Ik zou het niet doen’. Daarom ga ik naar die meetings, omdat je dat soort dingen daar hoort, omdat je dat soort eenvoudige dingen mee krijgt, waar je wat aan hebt in je herstel. Dat is ook dat ik zeg, dan is mijn weekend geslaagd. Als ik door mijn *share,* wat ik vertel, dat een ander dat herkent en daar iets mee kan.

Int. M: Welke aspecten hebben een positieve invloed gehad op het afkicken? Je noemt die meetings dan al, waar je veel aan hebt.

E: Het is een (….)prayer. Die wordt heel veel gebruikt op de meetings. Ik heb hem op m’n arm laten tatoeëren. Die zal ik nooit meer vergeten, het zegt: ‘God geef mij kracht om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om tussen deze twee te onderscheiden’. Daar komt nog een heel gedeelte achter, maar belangrijkste die ik… Elke meeting wordt dit van tevoren en naderhand opgezegd. Dat heb ik geloof ik al tien keer gedaan. Dat is één van de dingen waar ik heel veel kracht uit haal. En wat ik net al zij: ‘Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid. Dat zijn gewoon, ja de 12 stappen die hebben daar ook heel veel mee te maken. Dat zit zo diep in me nu, ik wil die 12 stappen leven. En dat, dat is soms heel lastig en soms is dat heel makkelijk. Ik heb geleerd om dingen samen aan te pakken. Om emoties te uiten en te bespreken. Dat heb ik echt door het programma geleerd, ander had ik dat niet gekund. Er zit zoveel kracht in het programma. Ik weet dat een gedeelte van de kracht is dat je aan kunt geven wat je zwakte is. Als je dat volgt, dan komt het als persoon komt het goed met je. En dat is, dat is wat ik in het programma meegekregen heb, dat was ook een oefening in Solutions, om gewoon je hand op te steken en te zeggen: ‘Help, ik kan het niet’. En een verslaafde die kan dat niet, die kan niet zeggen tegen een ander: ‘Joh, ik heb weer tien gram coke in m’n neus zitten. Kan jij me helpen ervan af te komen?’ Dat gaat een verslaafde niet zeggen. En dat is de kracht, dat je om hulp leert vragen.

Int. M: Eh, ja. Had je last van onthoudingsverschijnselen?

E: Nee.

Int. M: Nee?

E: Nee, ik heb dat in de kliniek al heel goed los kunnen laten. En ik heb me daar heel erg kunnen beseffen wat het gekost heeft. Ik heb gewoon zoveel tijd gemist met m’n gezin. Dingen die ik in de opvoeding van die meiden gewoon gemist heb. En eh, familiefeestje, ja allemaal dat soort zaken, dat heb ik wel gemist ja. En dat eh, ga ik niet meer laten gebeuren.

Int. M: Die overtuigingen enzo, dat komt allemaal uit dat programma?

E: Ja, ja absoluut. Ik ben ook de rest van m’n leven verslaafd. Dat is ook de grootste winst die ik heb opgedaan. Ik weet het, het is zo, dus moet ik daar naar handelen. En het is ook de kracht van het programma, die verslaving is niet alleen belangrijk, maar die hele cirkel eromheen is ook van belang. Dus het is echt een systeemaanpak. Het is echt, vrouw, kinderen, partner, ouders of hoe je situatie ook is. Het kan niet zo zijn dat je de verslaafde uit z’n omgeving trekt, die afbrand, op metselt en weer terug zet. Nou kleine kans dat je dat gaat redden hoor. San is heel veel geweest in de tijd dat ik in de kliniek zat. Toen heeft ze heel veel boeken gelezen, programma’s gelezen. En elke woensdag reed ze vanaf hier, naar Solutions. Dus die is heel erg met dat programma bezig geweest. Dat betekende voor mij, dat ik heel veel uitleg… Ik hoefde het niet uit te leggen, want zij wist wat er met mij aan de hand was. Maar er zijn ook heel veel mensen, die behandeld worden in een kliniek en vervolgens weer worden terug geplaatst. En de rest weet niet wat er aan de hand is. En wat je dan ziet gebeuren is dat het, niet altijd fout gaat, maar dat het wel extra problemen kan opleveren. En wat je ook vaak ziet, dat je de verslaafde eruit haalt en weer terug zet, dat die verslaafde weer het belangrijkste is. En dat is nou juist niet de bedoeling, hier zeker. Het draaide allemaal om mij. En dan ben je in herstel, herstellende en dan draait het weer om jou (….). Het moet niet iedere keer om mij draaien. En dat was bij het programma, het hele systeem werd er bij betrokken. Dat is ook denk ik de kracht van Solutions.

Int. S: Ehm, we hebben ook een paar vraagjes over ouders, we willen ouders eigenlijk tips geven over hoe ze om kunnen gaan met kinderen. Ehm, hadden jou ouders een rol kunnen spelen in het voorkomen van je verslaving?

E: Ja, mijn verslaving is 25 jaar geleden een beetje begonnen, dus dat is een beetje een andere tijd. Wat ik nu denk dat heel belangrijk is voor ouders van mogelijk gameverslaafde kinderen, is drie R’en: Rust, regelmaat en respect. En wat wij ook gedaan hebben is, als je een jong stel bent, met jonge kinderen, he dan is het gewoon hectisch. En je werk, en je kinderen moeten op tijd eten, een schone luier, nou het hele riedeltje. Zet ze maar in de wipstoel voor de tv. Lekker rustig.

Int. S: Ja.

E: Dat is wat je nu ook ziet he. Zet hem maar effe achter z’n computer, geef hem maar een gameboy in de handen, geef hem maar een smartphone in de handen. ‘Zo dan zijn we die effe kwijt, kan ik effe m’n ding doen’. En ik denk: ‘Je moet weer het systeem aanpakken. Het gaat om het hele gezin’. Als pa en ma het zo druk hebben, dat ze geen tijd hebben voor de kinderen dan (….). En ik denk dat je als ouders, je kinderen zo goed mogelijk in de grote boze buitenwereld wil zetten. En dat begint bij 13, tot 12 op de basisschool, heb je eigenlijk volledige controle over je kind. Waar je ze hebben wil, waar ze mee omgaan, allemaal zulk soort dingen. Maar vanaf 13, dan zitten ze op het voortgezet onderwijs, ik zie het nu bij die oudste want die is 15, ja die gaat gewoon d’r eigen ding doen. Daar ga ik niet meer tegen zeggen: ‘Ga je nu dit, ga je nu dat’. Tot op redelijke hoogte bepaald ze dat zelf. Die zoekt nu d’r eigen vrienden en daar kan ik het mee eens zijn of niet. Maar dat ga ik niet veranderen, hoe harder ik ga pushen, hoe eerder ze terug komt. Hoe minder ik push, hoe… Dus het is altijd dat spelen met wat zij wil. Alleen ik denk dat de drie R’en: rust, regelmaat en respect, die rust in het gezin is heel belangrijk. Wij hebben altijd gezegd van: ‘Nee, als ze klein zijn, dan liggen ze voor achten op bed’. Heb jij een verjaardag die om acht uur begint, dan komt één van ons, want die kinderen zijn thuis, die moeten naar bed. Zondagavond eten wij altijd thuis, bijna altijd. Want daarna gaan we douche en vroeg naar bed, want ze moeten de volgende dag weer vroeg naar school. Dat is de rust en de regelmaat die voor kinderen, en voor ons ook, heel belangrijk is. En daarna respect. En respect heeft voor mij heel veel te maken met praten. Die kinderen bij ons hebben echt een dikke vinger in de pap in bij wat wij gaan doen. Als wij zeggen: ‘Wij gaan daar en daarheen op vakantie’. En zij zeggen: ‘Dat willen we niet’. Dan gaan we niet. En natuurlijk zit daar een bepaalde grens aan. Maar dat is eh een overleg, dat is het respect. Het is een kind, maar het is ook een individu en zo wordt die behandeld. En natuurlijk moet je met een zes jarige anders omgaan dan met een 16 jarige. En dat vergt dus wel wat inlevingsvermogen en wat tijd, nou rust, regelmaat en respect. En dat werkt altijd. Praten in het gezin. Wij eten ’s avonds altijd rond zes uur. Wij zijn een beetje ouderwets, het ideale jaren ’70 gezinnetje (lacht). Maar het werkt gewoon, we bespreken gewoon de dag. ‘Hoe was het op school?’ ‘Ja, kut’. ‘Waarom dan?’ Gewoon blijven communiceren, blijven praten. En of het uiteindelijk goed komt, ja dat weet je achteraf pas. Alleen nu zien wij allebei dat wij twee geweldige kinderen hebben, niet omdat het onze kinderen zijn, ja ook wel (lacht), maar ze zullen nooit ergens vervelend zijn, ze zullen nooit wat kapot maken, ze zullen nooit aan een ruzie beginnen. En dat is denk ik, omdat wij ook daarop gehamerd hebben. En wat je ziet met gebroken gezinnen, ik heb negen jaar in de schilderswijk gewerkt, en daar had je echt wel probleem gezinnen. En het probleem ligt bij de ouders die de kinderen krijgen. En jeugdzorg kan daar hele mooie verhalen over vertellen, dat drie generaties in de noodopvang hebben gezeten. Oma, moeder en nu de dochter. Ja, als je niet in een, in een veilige situatie opgegroeid bent, ja dan ga je je eigen plan trekken. Kijk maar naar je eigen jeugd, waar je vandaan komt. Als daar heel veel problemen in zitten dan zal je, dan kan je er donder op zeggen, dan moet je of een hele grote sterke vrouw zijn dat je het zelf doet. Maar ik denk ja… Ik denk dat ouders heel goed op de kinderen moeten letten en praat met ze. Over alles wat ze meemaken. Zie je gedragsveranderingen, gelijk erop in, van: ‘Joh, wat is er aan de hand?’ Onze kinderen kunnen alles vertellen tegen ons. Alles wat ze vertellen zullen ze nooit op afgerekend worden. En dat is denk ik heel belangrijk, de vertrouwensband met je kind, dat is zo belangrijk. En dat is weer het respect, respect voor het kind.

Int. S: En je hebt nu echt een beetje algemene dingen benoemt. Als je echt gaat kijken naar het gamen, hoe zou je daar als ouders mee om moeten gaan als ouders? Heb je daar nog ideeën over?

E: Ik denk dat het heel erg, heel erg, wat is de reden dat ze zitten te gamen? Mijn neefje die is nu 13. Die zit op z’n kamer en de tv staat aan, de computer staat aan, en de Xbox staat aan en weet ik het wat allemaal. En die zit daar op z’n kamer en die kan echt honderd dingen tegelijk, dat is echt *multitasken*. En m’n broertje komt die kamer in en die zegt: ‘Jordy, moet je niet naar buiten met je vriendjes spelen?’ ‘Waarom dan?’ ‘Nou dat is toch belangrijk, contact met je vriendjes’. Dan is het klik msn aan, klik dat aan, hij zegt: ‘Met hoeveel wil je dat ik praat?’ Hij zegt: ‘Sta je daar’. Ja dan is het klaar, dan is het over. Alleen wat je ziet is dat de tijd zo verandert is, die digitale snelweg, die kan je niet meer wegdenken. Daar leven die kinderen op. En vroeger, dan kwam ik thuis van school, dronk ik effe snel m’n koppie thee en dan ging ik naar buiten, spelen met m’n vriendjes. En als je dan tegen problemen aanliep, dan besprak je dat op straat met elkaar. En dat gebeurt nu allemaal via: msn, twitter, msn is dood trouwen volgens mij, hyves ook niet meer, facebook. Maar die kinderen die delen dat wel, alleen op een manier zoals ze die nu aangereikt krijgen. Maar wat ze daar in missen is het non verbale, je ziet een ander z’n gezichtsuitdrukking niet. En weet je dus vaak niet hoe het bedoelt wordt. Je kan zo snel een misvatting maken en dat is wat ze missen. En het besef dat alles wat ze op het internet zetten, dat dat er nooit meer afgaat. Dat is er niet. En dat is het besef wat wij onze dochter wel mee brengen: ‘Alles wat je hier zegt kan je weer vergeten, alles wat je daar op zet gaat er nooit meer af’. Maar ik denk wel, hoe zeg ik dat netjes, dat het een gemis is. En je krijgt het er niet uit, maar ik denk dat het als ouders heel belangrijk is dat je erop let hoe ze ermee omgaan en wat ze ermee doen. En dat ze die sociale contacten daarnaast ook, dat fysieke… Als je dat namelijk niet meer doet, dan wordt je echt eenzaam. In alles. In je daadwerkelijke ontwikkeling en omgang met anderen. [Telefoon gaat, Erwin neemt op, geen gehoor]

E: Nee joh, dan hang je gewoon op.

Int. S: Eh, waar moeten ouders op letten als het gaat om de signalering van gamen?

E: Inderdaad die gedragsverandering waar ik het over had. Dat dat natuurlijk zou kunnen.

[Kijkt nogmaals op de telefoon]

E: Inderdaad die gedragsverandering, ehm.. Wat mij heel erg is bijgebleven, en dat gaat dan om de manier waarop dat eh, ook in de kliniek hebben we ‘s morgens vroeg gewekt en voordat we dan meditatie hadden konden we een kopje thee drinken of.. En dan hadden we een grote puzzel liggen en dan zei m’n counselor: ‘Lekker gepuzzeld vanmorgen?’ En ik: ‘Ja was leuk’. ‘Was je je weer aan het afzonderen?’ En dan dacht ik echt: ‘Waar heb je het over’. Maar het is meer eigenlijk had die wel gelijk, het had weer te maken met afzonderen. Als je niet meer meedoet aan het spel buiten en je gaat binnen, in je kamertje achter de computer zitten. Ja dan ben je je aan het afzonderen, dan ben je aan het vereenzamen. Ik denk dat dat heel belangrijk is dat je daar een balans in vindt. En of ouders nou zeggen ze mogen een half uur gamen of een uur gamen of weet ik veel hoelang, dat is in elke situatie weer anders. Ja ik denk dat het te maken heeft, heeft het met afzondering en eenzaamheid te maken. Ik denk dat je daar gewoon heel erg alert op moet zijn. Wat is dan het doel dat je kind heel de tijd achter de computer blijft. Ik bedoel je kan er tegenwoordig ook je huiswerk mee maken. Ik denk dat het er heel erg mee te maken heeft, wat is de reden. De tv staat hier ook niet zomaar aan. Als je iets gericht wil kijken, prima. En het is denk ik heel erg, ga wat met mekaar doen. Dat is tegenwoordig ook niet meer. Ga een spelletje zitten doen. ‘Ja, ik ben toch een spelletje aan het doen?’ Nee, samen.

Int. S: Dat contact.

E: Ja, dat is heel belangrijk.

Int. S: Ja.

E: Dus ik denk dat dat, voor elk gezin en voor elke ouder zal dat anders zijn. Maarja, hier hebben ze het probleem dat ze een gameverslaafde in huis hebben dusja.

Int. S: Eh, Maris heb jij nog vragen?

Int. M: Ehm…

E: Ja, lullen is ook één van mijn hobby’s hoor. (Lachen).

Int. S: Nog de eerste vraag.

Int. M: Ja, goeie. Anders zouden we die nog vergeten. Hoe zou je de term gameverslaving omschrijven?

E: Het eerste wat in me opkomt dat is één woord killer. En dat is absoluut waar, een gameverslaving daar ga je dood aan. Maar hoe zou ik het willen omschrijven is de vraag?

Int. M: Ja. Anders een definitie ofzo.

[Lange denkpauze]

E: Dat vind ik echt heel lastig. Wat ik gemerkt heb, in de afgelopen tijd dat ik herstellende was, dat het een gedragsverslaving is. En dat dat ook heel anders bekeken wordt dan een middelenverslaving. Daar zit ook wel verschil tussen, alleen het komt uiteindelijk allemaal op hetzelfde neer. Uiteindelijk is elke verslaving dodelijk. En dat is, dat snappen mensen niet. Dat moet je wel uitleggen. Want verslaving is doodsoorzaak nummer één. Alleen dat komt er niet altijd uit. Dat maak ik ook mee op m’n werk, dat er zich iemand heeft opgehangen in het trapgat. Dat is natuurlijk een drama voor de familie, maar dan ga je niet vragen: ‘Zat die aan de drank of coke’. Dat vraag je niet. Dan is het: ‘Ja hij had een geldprobleem’. Ja, waardoor dan. Ja dat weet je niet. Elke verslaving is gewoon keihard dodelijk. En in mijn ogen kan je niet zeggen: ‘We gaan minderen’. Nee je moet stoppen. Totale abstinentie dat werkt. Dusja, maar de definitie van gameverslaving… Nee, sorry ik vind het echt heel moeilijk om die eh. Die moet ik echt tien keer voor mezelf opschrijven. Ja ik vind het in ieder geval een dodelijke ziekte, verslaving.

[Telefoon gaat weer, Erwin neemt op, wederom geen gehoor]

Int. S: Nou dat waren de vragen wel van onze kant, toch?

Int. M: Ja, ik denk het wel.

E: Nou, je hebt m’n nummer, je kan me altijd nog bellen.

Int. M: Ja, die heb ik. In ieder geval hartstikke bedankt.

**Gameverslaafde jongere 1:**

M: Hoelang zit je hier nu?
J: Vandaag eigenlijk precies 5 weken.
M: En hoe ziet het verloop van het programma eruit of wordt dat in de loop der tijd pas
 duidelijk?
J: Dat wordt inderdaad later bekeken. Het echt behandelprogramma komt na 6 weken. Dan
 hebben ze een inschatting van hoe het precies gegaan is, hoe ik erbij zit als persoon, wat mijn
 verleden is. Eh ja en hoe erg de verslaving geweest is. Dus dan gaan ze echt kijken hoe ze het
 aan gaan pakken de rest van de weken hier. Dus zover ben ik inderdaad nog net niet.
M: Oke, want wat is je leeftijd?
J: Ik ben 21. Maar er zijn al zeker wel punten waar al aan gewerkt wordt, die ik zelf heb
 aangegeven waar ik mee zit en waar ik graag mee aan de slag zou willen. Wat bij veel mensen
 hier ook wel speelt is eh ja onzekerheid. Dat is toch wel een factor waar men aan wil werken
 en dat heb ik zelf ook wel dus daar krijg je wel goede hulp bij om maar zo te zeggen.
M: Kun je zo eens globaal zeggen hoe jouw dag of week eruit ziet hier?
J: Eh ja, veel trainingen op zich. Ondanks mijn gameverslaving gaat het hier wel veel over drugs
dus daar heb ik niet zo veel mee maar op zich wel interessant maar niet alles is even relevant en het
 houdt je wel bezig, je heb altijd wel genoeg te doen. Ook avondactiviteiten na het avondeten.
 Je wordt eigenlijk wel de hele dag bezig gehouden. Voor de rest, ja altijd samen eten, ook op
 zondag samen naar de kerk, het is natuurlijk een christelijke instelling. Eh ja, voor de rest qua
 activiteiten, één keer in de twee weken gaan we naar een boomgaard toe, daar doen we
 vrijwilligerswerk. En één keer in de vier weken hebben we op vrijdag een buitenactiviteit.
 Wel grappig om te doen en leerzaam qua samenwerking enzo. Dus ja, ze houden je goed
 bezig.
M: Ja, want vind je er zo van tot nu toe? Is het zwaar?
J: Nee valt wel mee. Ik heb me al meerdere keren zelf over mijn gameverslaving heen gezet.
 Probleem bij mij is gewoon dat ik iedere keer weer terugval. Dus ja ik heb het hier ook niet
 zwaar, ik was al twee weken clean voor ik hier kwam.
M: Oke.
J: En als ik slecht in mijn vel zit of niks te doen heb dan val ik terug en als de mogelijkheid er
 natuurlijk is maar hier is die er niet en ik heb hier genoeg te doen. In dat opzicht heb ik het er
 niet zwaar mee. Ik heb wat dat betreft weinig trek om weer te gaan gamen. Ik denk er af en
 toe wel aan.
M: Maar dat is normaal denk ik?
J: Ja, dat is normaal. Je hebt er toch flinke tijden van je leven aan verspild.
M: Want hoe zag je leven eruit, had je werk of zat je nog op school?
J: Eh ik was aan het werk inderdaad, de laatste maanden niet meer omdat ik ontslagen was
 omdat ik op mijn werk ook aan het gamen was. Dat is me ook twee keer overkomen. Daarom
 ben ik ook na twee keer ontslagen te zijn hulp gaan zoeken. Veel ziekmelden op het werk
 omdat ik thuis wilde gamen, geen gezeur aan mijn hoofd. Gewoon echt alle tijd die ik had
 erin steken.
M: En wat deed je voor werk?
J: Programmeur was ik, in ieder geval mijn laatste baan. Dus ik zat daar ook wel de hele tijd
 achter de pc.
M: Ja, dan is het heel makkelijk natuurlijk.
J: Ja klopt. Ik ben eigenlijk begonnen met gamen vanaf mijn 14e. Daarna ben ik meer richting
 ICT gekomen. Waarschijnlijk omdat het gamen me zo aantrok.
M: Ja, je interesse ligt daar dan toch al.
J: Ja inderdaad. Daar heb ik ook een opleiding voor gedaan. Ik ben van VMBO naar MBO
 gegaan, systeembeheer gedaan. Dat heb ik niet helemaal afgerond vanwege mijn
 gameverslaving. Maar goed, tijdens de stages werd het wel duidelijk voor mij dat het niet
 helemaal bij me paste. Maar ik was er toch niet zo mee bezig omdat ik thuis steeds aan het
 gamen was. Toen ben ik bij een detacheringbureau terecht gekomen. Daar kon ik prima
 terecht zonder diploma maar ik moest er wel mee aan de slag. Dus wel echt af gaan maken.
 Maar je liegt toch al vaak genoeg als je aan het gamen bent, daar verslaafd aan bent dus ik
 zei dat ik dat wel af ging maken. Ik denk dat ik er een maandje of vier gewerkt heb toen ze
 zeiden dat ze wel gemerkt hadden dat ik veel op gamesites zit, dat ik me vaak ziek meldde,
 nou ja eigenlijk geen voortgang in mijn studie dus weer ontslagen. Ik probeerde er excuses
 voor te vinden, dat het dus niet aan het gamen lag en toen ben ik ook wel een tijdje gestopt.
 Toch wel een beetje achter gekomen dat het niet helemaal goed ging. Maar goed, dan zit je
 thuis en heb je niks te doen. Je voelt je even goed omdat je trots ben dat je van het gamen af
 bent. Na een tijdje een bijbaantje wat niet heel veel tijd in beslag nam dus de rest van de tijd
 ging ik wat onschuldigere spelletjes spelen om toch wat te doen te hebben. En aangezien ik al
 vanaf mijn 14e gameverslaafd ben vond ik het lastig om andere dingen te verzinnen om te
 gaan doen omdat ik nooit anders gedaan had. Dus in dat opzicht, ja je gaat toch weer gamen
 en dat bouwt zich dan weer op. Na een tijdje kwam ik dus bij dat tweede bedrijf terecht,
 waar ik programmeur was. Dat heeft denk ik en half jaartje geduurd. Toen kwam het ook aan
 het licht. Ik heb het wel zelf verteld, mijn ouders kwamen er toen ook achter. Op een
 gegeven moment was het zo erg dat ik daar gezegd had dat ik een operatie had en dat ik dus
 voor een paar dagen weg zou zijn.
M: En wat zei je dan weer thuis?
J: Ja, dat ik een paar dagen vrij had genomen ofzo. Dus ja, op een gegeven moment kwam dat
 toch thuis terecht dat mijn werk naar huis belde om te vragen hoe het met de operatie was
 gegaan enzo. Ja, dan heb je wel zoiets van: ‘Het klopt niet.’ Mijn ouders kwamen naar me toe
 wat dat nou was, of het een grap was. Ja, dan moet je het wel uitleggen. Dus toen heb ik het
 ook opgebiecht bij mijn werk dat ik dus ook daar vrij veel heb zitten gamen. Toen werd ik dus
 ontslagen, ja logisch. Toen ik twee keer ontslagen was had ik zoiets van: ‘Ja, ik kan zo door
 blijven gaan maar het lukt niet en ik val toch weer terug, ik kom toch weer in dat patroon van
 gamen.’ Dus toen ben ik daar uiteindelijk hulp voor gaan zoeken.
M: Maar dat kwam dus toch wel vanuit je zelf?
J: Ja, uiteindelijk wel inderdaad ja. Maar voordat ik voor mezelf ook had toegegeven dat ik echt
 gameverslaafd ben heeft dat zeker een hele tijd geduurd.
M: Ja, maar dat is ook wel een hele grote stap denk ik. Dat je dat voor jezelf gaat erkennen.
J: Klopt, op mijn 17e ging het niet heel goed thuis dus toen ben ik samen met mijn ouders naar
 een psycholoog geweest. Ik zat natuurlijk de hele dag achter de pc, deed niks voor hun thuis,
 deed niks voor mijn moeder. Daar is ook het hele pestverleden naar boven gekomen. Ik ben
 vroeger op school altijd gepest. Daarom ben ik ook gaan gamen.
M: Dat is wel een duidelijke oorzaak geweest voor je?
J: Ja, zeker. Toen is het eigenlijk voor het eerst naar boven gekomen.
M: Want wisten je ouders niet dat je gepest was dan?
J: Nee, dat heb ik hun nooit verteld toen nee. Maar toen heb ik er nog een jaar over gedaan,
 met de psycholoog, de psycholoog had wel vrij snel door dat ik gameverslaafd was, en eh het
 heeft toen een jaar geduurd voordat ik het echt toegaf dat ik gameverslaafd ben. Ja, op die
 manier is dat eigenlijk gelopen.
M: En wat voor spellen heb je gespeeld?
J: Eh ja dat zijn de MMORPG-games. Ik weet niet of je dat kent?
M: Ik weet inmiddels wat dat betekent ja. Echt het online gamen dus?
J: World of Warcraft-achtige spellen inderdaad.
M: Heb je dat gespeeld?
J: Nee World of Warcraft zelf niet. Als ik er eenmaal aan begin had ik wel zoiets van: ‘Ik ga er
 niet voor betalen.’ Dus de spellen die ik speelde zijn gratis. Om te spelen betaal je niks maar
 als je hogerop komt dan heb je altijd wel geld te kort in het spel.
M: Op een gegeven moment zorgen ze er wel voor dat je toch moet betalen?
J: Ja, zeker, dat je er geld aan uitgeeft ja.
M: Zo weten ze je wel zover te krijgen eigenlijk.
J: Ja als je echt hoger komt, weten ze dat je verslaafd bent en dat ze geld kunnen vragen.
M: Erg eigenlijk, dat dat idee er zo achter zit, dat ze het zo ontwikkelen. En wat vond je zo
 aantrekkelijk aan gamen?
J: Nou ja, het feit dat het gewoon een hele andere wereld is, weg van je zorgen op deze wereld.
 Je bent daar de ster, je verslaat monsters, je wordt zelf groter, er is een heel duidelijk doel
 waar je naartoe gaat. En je kan niet snel terug, als je groter bent geworden zul je niet snel
 van een monster verliezen die je al verslagen hebt omdat je toch iedere keer omhoog gaat.
 En dat geeft je een goed gevoel om maar zo te zeggen. Je komt alleen maar hogerop.
M: Dat doet wel wat met je natuurlijk.
J: Ja, zeker. En je wil alleen maar hogerop komen daarom blijf je spelen.
M: Ja, precies. Eh, welke gevolgen had je gameverslaving op bijvoorbeeld je thuissituatie of je
 vriendengroep?
J: Ja, thuissituatie sowieso. Daar heb ik altijd last mee gehad.
M: Want heb je broertjes of zusjes?
J: Ja, zeker. Ik heb er drie onder mij zitten en ééntje boven me. Ik zat gewoon altijd op mijn
 kamer. Taken die ik had, zoals woonkamer stofzuigen ofzo, die stelde ik altijd uit of
 probeerde er onder uit te komen of deed het gewoon niet. Daar was dus wel eens ruzie over.
 Als mijn moeder even mijn kamer binnen kwam om iets te vragen ofzo en dan probeerde ik
 haar er altijd zo snel mogelijk weer uit te werken zodat ik weer verder kon met gamen. En eh
 toen ik rond mijn 18e, 19e, dat was echt wel het hoogtepunt van mijn verslaving toen heb ik
 vrienden en familie gewoon heel erg verwaarloosd. Vrienden die wat verder weg woonde, als
 ze dan een berichtje stuurde via What’s App of via MSN dan negeerde ik dat gewoon.
M: Waarom reageerde je daar dan niet op?
J: Eh, nou ja, ook omdat ik gewoon tijd wilde besteden aan het gamen maar ook, ja een kort
 gesprekje gaat nog maar als ik het idee had dat het uit kon lopen op een langer gesprek dan
 wilde ik dat voorkomen, of dat het kon leiden dat ze nog een keer met me af wilde spreken,
 ja daar heb ik geen tijd voor.
M: Daar wil je geen tijd voor máken?
J: Ja, inderdaad.
M: Dus gamen was voor jou echt het belangrijkste?
J: Ja, toen wel ja, zeker. Dat is hetgeen wat voortdurend speelt in je gedachte, je moet een
 bepaald doel halen, je moet sneller zijn dan de andere spelers, je moet je bewijzen, het blijft
 altijd doorgaan.
M: En hoe kijk je daar nou zo op terug?
J: Ja, ik vind het eh echt verschrikkelijk van mezelf, dat ik zo heb kunnen denken. Aan de ene
 kant logisch maar ik had het graag voorkomen.
M: Maar dat zie je waarschijnlijk ook nu pas in, nu je je probleem zeg maar erkent hebt?
J: Eh ja, ik heb denk ik al wel een jaar het idee dat ik er verkeerd mee doe om maar zo te
 zeggen, maar ik kwam er niet zelf vanaf. Dus voordat ik hierheen ging had ik wel opgemerkt
 van: ‘Ja, het is niet goed, ik moet niet mijn contacten verwaarlozen.’ Ja, echt grote
 gesprekken heb je ook niet , je heb weinig te vertellen aan die mensen. Je gaat niet over
 gamen praten, ik heb die dingen in ieder geval altijd heel erg gescheiden gehouden. Ik heb
 nooit in de echte wereld mensen ontmoet die ik van de gamewereld kende ofzo, of mensen
 daarvan op MSN toegevoegd, ook niet eens.
M: Dus je heb dan eigenlijk niet een gezamenlijk iets om te delen of om over te praten?
J: Nee, ik vertelde er nooit wat over. Dus gesprekken komen sowieso vrij snel stil te liggen dan.
 Ik wilde ook wel van mijn gameverslaving af komen…maar nu nog even niet weet je wel. ‘Ik
 wil nu nog even doorspelen.’ Ik merkte ook wel dat mijn stemming naar beneden ging maar
 het enige wat ik geleerd was die stemming te ontvluchten door te gaan gamen. Dat gaf me
 een goed gevoel, hoger komen in het spel. Maar toch werd alles afgevlakt. Als ik even dat
 spel niet speelde was het eigenlijk zo, ja, dat ik niet blij kon zijn. Dat merkte ik ook wel op
 maar het is lastig om er dan alsnog vanaf te komen.
M: Ja. Nou oke. Eh wij houden ons dus ook vooral bezig met de ouderavond en preventie van
 gameverslaving. Wat zou je bijvoorbeeld aan ouders willen meegeven of tips van: ‘Let daar
 op bij kinderen, dit zijn signalen.’ Heb je daar een advies voor, of tips?
J: Eh ja denk het wel. Als kinderen onder veel taken uit proberen te komen om maar achter die
 pc te kunnen zitten. Dat is zeker wel een teken. Eh als ze dingen afraffelen, heel veel tijd in
 gamen steken. Eh ja voor de rest, het kan ook zijn dat ze er heel veel over praten. Dat heb ik
 dus zelf niet gedaan maar dat kan. Ik zat er wel voortdurend mee in mijn hoofd maar ik
 vertelde mijn ouders nooit iets. Daarom wisten ze het ook niet van het pesten. Ik heb ze ook
 nooit verteld over het gamen toentertijd. Maar het kan zijn dat mensen wel praten, hoe leuk
 die spellen wel niet zijn ofzo.
M: Ja, als dat het enige is wat er in je hoofd omgaat dan komt dat er misschien vanzelf uit ja, dan
 ga je daar vanzelf over praten.
J: Ja, dat zou kunnen.
M: En in de omgang van ouders met kinderen? Jij heb zelf nooit gepraat maar die openheid in
 het gezin is misschien wel belangrijk? En communicatie, dat ouders interesse tonen in hun
 kinderen. Zijn dat bijvoorbeeld dingen die je gemist hebt?
J: Ja ik was vroeger dus zelf al heel gesloten. Zo ben ik eigenlijk niet opgevoed maar ik ben het
 zelf gaan doen. Dat kwam ook wel door het pesten op school. Dat hoefde ze niet te weten.
 En de drie kinderen onder mij zijn geadopteerd en daar hadden mijn ouders het zwaar mee
 en daardoor kreeg ik ook een beetje het gevoel dat zij niet genoeg tijd voor mij hadden, en
 dat die anderen belangrijker waren. Daardoor ging ik zelf ook steeds minder vertellen aan
 hun, want ja: ‘Het maakt toch niet uit, ze zijn toch bezig met die anderen.’ Tegenwoordig
 weet ik dat het nooit zo bedoeld is maar op dat moment heb ik dat wel zo gevoeld. Daardoor
 heb ik me echt afgesloten om het maar zo te zeggen.
M: Het is dus eigenlijk echt vluchtgedrag vanuit de realiteit naar de virtuele wereld om alles
 maar gewoon eh te kunnen vergeten?
J: Weg te stoppen ja, klopt.
M: Dus als je het zo bekijkt hebben ouders wel een hele grote rol denk ik in de preventie
 daarvan zeg maar, echt die betrokkenheid, aandacht, interesse tonen.
J: Ja.
M: Nou, goed om aan ouders mee te geven. Mooi. Ik ben er doorheen, heb je zelf nog iets wat je
 nog wil zeggen of wat handig kan zijn voor ons om te weten?
J: Eh ja, als je vaak met geldproblemen zit, dan is er ook wel iets flink mis.
M: Dat is ook wel een signaal.
J: Ja, dat zijn vrij duidelijke signalen zou je zeggen. En niet naar vrienden toe gaan, dat soort
 dingen. Dat is denk ik eigenlijk alles wat ik te zeggen heb.
M: Oke, nou helemaal goed hoor, denk dat alles voor mij ook duidelijk is. Heel erg bedankt voor
 je medewerking.

**Gameverslaafde jongere 2:**

S: Hoe lang zit je hier al?

J: Ik zit hier nu drie en een halve week.

S: Oké, nog echt kort?

J: Ja.

S: En hoe zie je programma er hier een beetje uit? Wat moet ik me erbij voorstellen?

J: Eh elke dag drie trainingen. Ehm elke dag een wandeling, elke dag corveetaken ’s ochtends. En ’s ochtends ja, we eten gewoon met z’n alle, elk dagdeel. ’S Ochtends, ’s middags en ’s avonds.

S: Ja.

J: En eh, ’s avonds kijken we dan naar het nieuws. En eh als er een programma is aangevraagd dan eh mag dat gekeken worden. Er mag één voetbalwedstrijd per week gekeken worden. Dus dat is best wel weinig.

S: Oké, dat is af en toe ruzie zeker welke wedstrijd dat wordt.

 [lachen]

J: Ja, inderdaad. Dat was gister en eergister.

S: Oké. Maar je doet alles dus in de groep, alles met elkaar?

J: Ja, klopt. We hebben ’s ochtends na het eten dan hebben we corvee. Dan hebben we les, of eh hebben we koffierondje. En dan ’s middags hebben we een theerondje, na de stille tijd voor jezelf.

S: Oké.

J: En dan ’s avonds hebben we nog een koffierondje en dan ’s avonds doen we irritatiepunten of dankbaarheidpunten.

S: Die jullie dan delen?

J: Ja, gewoon op de groep.

S: Oké. En ehm je verslaving, je bent gameverslaafd.

J: Ja.

S: Ehm hoe is dat tot stand gekomen? Wanneer is dat eh… hoe is dat ontstaan?

J: Ehm, ik ben van m’n 12e tot mijn 18e zeg maar gepest.

S: Oké.

J: En dat was dan ook via het internet enzo. En eh toen ik twaalf was, toen ben ik dus gaan gamen. Toen ging ik er ook veel meer tijd in stoppen, aan spenderen. En op den duur ging ik zelfs niet meer naar mijn opa en oma, terwijl mijn opa op sterven lag. Toen dacht ik: ‘Nee ik ga niet naar mijn opa en oma’, zodat ik kon gamen zeg maar.

S: Ja.

J: Dus dat is toch wel echt pittig om dat nu terug te halen.

S: Ja. Hoe oud was je toen?

J: Ik was toen 14.

S: Oké.

J: Ja. En ehm ja ik deed gewoon meer gamen, het ging steeds meer en steeds langer. En ja, dat was het eigenlijk.

S: Ja, want hoe oud ben je nu?

J: Ik ben nu 19.

S: Je bent nu 19.

J: Ja.

S: En hoe zag het er echt uit zeg maar, je gameverslaving. Hoe zagen je dagen eruit?

J: Ehm ’s ochtends wakker worden, als ik vrij was was het ’s ochtends wakker worden, computer aan, gamen tot mijn ouders thuis kwamen, dan eten en ’s avonds weer gamen totdat ik ging slapen zeg maar.

S: Ja, dus het was echt continu gamen.

J: Ja.

S: En als je school had?

J: Ja als ik school had, ja de ene keer ging ik wel naar school, de andere keer niet. En als ik school had, ja dan kwam ik thuis van school en dan was het gewoon gamen. Als ik moest sporten dan had ik zoiets van: ‘Oké, dan bel ik dat af’.

S: Ja. Altijd alleen maar om te gamen?

J: Ja.

S: Ja. En ehm aan welke games ben je verslaafd geweest? Welke games heb je veel gespeeld?

J: Eh *Call of duty,* en eh *league of legends, starcraft, counterstrike,* dat was het.

S: Wat was er voor jou zo aantrekkelijk aan het gamen?

J: Nou *counterstrike* en *call of duty* was meer voor de agressie.

S: Hmm.

J: Dat er echt uit moest, want ja ik was boos en verdrietig. En daarna nam het ook echt een deel van mijn leven over dus daarna ging ik ook echt strategische spellen spelen, dus niet echt van… Niet die agressie meer er uit, maar gewoon heel veel na te denken. Ja.

S: Ja, echt een afleiding zeg maar?

J: Ja, gewoon afleiding.

S: En je speelde dan vooral online games? Echt met anderen ook?

J: Ja, want alleen spelen vind ik echt helemaal niks aan.

S: Dat is niet leuk?

J: Nee.

S: Waarom is het zo leuk om met anderen te spelen?

J: Om dat je toch, ja je hebt toch interactie. Als je tegen een computer zit te spelen denk je van: ‘Ja, wat is hier leuk aan?’ en aan wie kan je laten zien dat je zeg maar beter bent dan de computer. In het echt als je tegen iemand gaat spelen dan eh, ja als je een bord spelletje gaat spelen laat je ook aan de ander zien dat je beter bent dan hem.

S: Ja.

J: Ja, dat is toch leuker.

S: Ja en toch ook een beetje contact met anderen?

J: Ja dat ook.

S: Ja. Eh wat voor gevolgen had je verslaving op je leven? Bijvoorbeeld qua vrienden, je thuissituatie of op school?

J: Eh het was thuis wel vaak schreeuwen tegen mijn ouders. En eh, ja dat was niet echt het leukste om thuis te zijn. Maar ja ik moest eh… Ja, ik wilde gamen dus moest dat thuis. Alleen ik zat elke dag op mijn eigen kamer, en dan te gamen zeg maar.

S: Ja.

J: Waardoor, ehm ja, dat vonden m’n ouders niet leuk. En ehm vrienden, ja die heb ik eigenlijk nooit op gebouwd, omdat ik zoveel gepest werd. Daar kon ik eigenlijk niet tegen. Nu heb ik eindelijk één vriend en dat is echt een goede vriend.

S: Oké.

J: Dus dat is wel heel fijn.

S: Ja!

J: En nu de laatste… Toen ik me hier inschreef toen dacht ik van: ‘Ja nu wordt het eigenlijk wel tijd dat ik aan mezelf ga werken’. En toen ben ik aan mezelf gaan werken. Dus ik zit nu ook bij een jeugdvereniging en ik ging vaak naar kickboksen.

S: Oké.

J: Om daar mijn agressie kwijt te raken.

S: Ja.

J: En eh, ik ben gaan roken. Ja… Dat is niet echt een hele goede uitlaadklep, maar het is wel socialer dan gamen.

S: En wanneer ben je dan gaan roken?

J: Ja, twee jaar geleden. Maar toen was het echt full time. En dan vervang je eigenlijk je gameverslaving door je rookverslaving.

S: Want hoe moet ik dat zien? Wilde je toen al stoppen met je gamen of?

J: Ja, ik heb eigenlijk mijn hele leven al gehad dat ik wilde stoppen met gamen.

S: Ja.

J: Maar het was meer dat ik het nooit echt aanpakte.

S: Ja.

J: Want ik heb twee kanten in mezelf. De ene wil stoppen met gamen en de ander is de verslaving die wil niet stoppen met gamen.

S: Ja, ja. En toen ben je dus meer gaan roken om dat gamen daarmee een beetje op te heffen.

J: Om… ja, ja.

S: En toen gamede je dan ook minder?

J: Ja, ik gamede minder, ik ging meer met mensen om, weer contacten.

S: Ja. En hoe ben je dan uiteindelijk dan tot het besluit gekomen om dan te stoppen en hierheen te gaan?

J: Eh, omdat ik er toch wel een keertje vanaf wil.

S: En wat is dan die omkeer geweest? Of kan je dat niet zeggen?

J: Nou eh, ja ik ben nu… Ik heb ambulante zorg gevolgd, omdat m’n emoties ook helemaal in de war zaten zeg maar. En nu leer ik mijn emoties wel erkennen, alleen nu is nog steeds die verslaving er. Dus als die verslaving dan weg is dan ja, ben ik weer een normaal persoon eigenlijk. Zo kan ik het wel noemen.

S: Ja.

J: En dan kan ik weer eh, de maatschappij in zeg maar. En dat is wat ik wilde aanpakken.

S: Ja. En heb je dat uiteindelijk zelf besloten of hadden je ouders daar nog een rol in?

J: Ik heb het zelf besloten.

S: Ja.

J: Ja wel een beetje met m’n ouders besproken, maar ook met vrienden en familie heb ik het ook besproken. En die zeiden: ‘Ja je kan het beter wel gewoon doen’.

S: Ja.

J: En daardoor, zo ben ik tot de conclusie gekomen dat ik het wel moest gaan doen.

S: Gelukkig, want hoe was band met je familie en met je ouders tijdens de gameverslaving?

J: Nog steeds goed, mijn ouders blijven nog steeds achter me staan, proberen er ook aan te werken. En ja, voor hun voelt dit wel als falen, omdat ja… ze kunnen het zelf niet meer aan dus moet ik ergens anders heen.

S: Hmm.

J: Maar ze staan wel 100 procent achter me. En ja, ons gezin dat is altijd knus geweest zeg maar. Dus ja, die staan ook helemaal achter me en die missen me nu ook. En ja, ook al wonen ze allemaal uit huis, ze wonen ze allemaal uit huis, ze wonen nog steeds in dezelfde plaats.

S: Oké en hoeveel broers of zussen heb je?

J: Ik heb twee broers en een zus.

S: Oké, leuk een groot gezin.

J: Ja.

S: Ja dat is wel fijn. Heb je daar nu nog veel contact mee nu je hier zit?

J: Eh, ja ik krijg elke keer brieven van ze en eh ik e-mail met ze. Dus dat is wel leuk.

S: Heb je wel veel steun aan dan zeker?

J: Ja.

S: Ja, gaaf. En denk je dat je ouders een rol hadden kunnen spelen in het voorkomen van je verslaving?

J: Nee, nee.

S: Nee, dat ligt aan jezelf?

J: Dat ligt echt aan mezelf, ja meer eigenlijk aan de personen door wie ik gepest ben. Ja, ik geef mezelf ook wel een beetje de schuld.

S: Het komt uiteindelijk voort uit het pesten zeg maar?

J: Ja.

S: Ja. Inderdaad kan je misschien niet helemaal spreken van het ligt bij jezelf. Het komt door de omstandigheden.

J: Omstandigheden ja.

S: Ja.

J: En het ligt zeker niet aan mijn ouders.

S: Nee. Hadden je ouders wel regels rondom het gamen of? Hoe gingen ze daarmee om?

J: Ja, een uurtje per dag zeiden ze dan. Alleen ja… als je ouders er niet zijn dan kan, dan speel je extra.

S: Ja, ja oké. Hé en ehm, hoe denk je dat ouders zouden moeten omgaan met hun gamende kinderen? Als er geen sprake is van een verslaving? Om een verslaving te voorkomen zeg maar.

J: Ja, wel binnen de perken houden. Niet, als je een jongen bent, dus als je 16 bent ofzo, dan ben je in een beetje puberige omstandigheden. Dan geef je helemaal niks om je ouders, op dat moment.

S: Hmm.

J: Ja, dan neem je ook eigenlijk helemaal niets aan van je ouders. Ja dan neem je meer aan van jongeren die buiten staan. Je vrienden neem je meer van aan dan van je ouders.

S: Ja.

J: Dus voor ouders lijkt het me heel lastig om jongeren van 16 of van die leeftijd daarbij te begeleiden.

S: Ja.

J: Maar ik zou ja gewoon binnen de perken houden.

S: Wel gewoon regels over stellen.

J: Ja. En anders de computer weghalen.

S: Ja, jij zegt wel van zulke, zulke harde maatregelen zijn nodig?

J: Ja, dat is echt heel belangrijk, want als je geen computer hebt, ja dan kun je ook niets doen.

S: Nee.

J: En dan helpen met een andere invulling vinden.

S: Ja.

J: Want ik ben nu vrij van m’n computer, maar ik heb ook helemaal niks anders om te doen.

S: Nee.

J: En daardoor blijf je gewoon bij de computer, want als je stopt dan verveel je je en heb je niks te doen.

S: Ja.

J: En als je geen vrienden hebt, ja dan is het helemaal lastig.

S: Dus die tijd moet opgevuld worden?

J: Ja.

S: En wat heb jij dan op het moment als hobby?

J: Nou de jeugdvereniging.

S: De jeugdvereniging.

J: Ja, van de kerk.

S: Oké dat is van de kerk?

J: Ja.

S: Maar eh, ben je hier dan door de week en in het weekend thuis ofzo?

J: Nee, ik ben hier gewoon de hele week. En op den duur dan heb je genoeg punten verdient en zit je in het… Ja als je in het tweede niveau zit, dan kan je genoeg punten verdienen en dan krijg je een dagverlof.

S: Oké.

J: Dus hoe langer je hier zit, hoe hoger je niveau komt zeg maar. Waardoor je meer vrijheden krijgt.

S: Ja, en hoe lang duurt dit project dan waarschijnlijk?

J: Eh, nu nog eh 14 en een halve week.

S: Zo, oké.

J: Dat is pittig lang.

S: Ja inderdaad, best wel.

J: Ja, maar als je hier zit, dan vliegt de tijd ook voorbij. De dagen zijn ook bijna hetzelfde, tenzij je een doel hebt waaraan je wilt gaan werken.

S: Ja, oké. En wat zijn jouw toekomstplannen?

J: Eh ja, havo doen of mbo afmaken en daarna hbo afmaken.

S: Want wat voor opleiding heb je nu? Ik heb nu vmbo. Ik ben nu, of ik heb twee jaar elektrotechniek, of eerst een jaar havo geprobeerd. Dat is niet gelukt. Daarna twee jaar elektrotechniek, maar daar vond ik helemaal niets aan en daarna ict (….), alleen toen kwam ik erachter dat de verslaving echt helemaal in de weg zit.

S: Ja.

J: Dus daar ben ik nu mee gestopt en ben ik nu dus hier.

S: Ja, kon je je nog wel concentreren voor school zeg maar of zat je gameverslaving ook qua school echt in de weg?

J: Ook daar echt in de weg ja. Ik vind computers echt mooie dingen, echt super interessant. Alleen als ik een computer zie dan denk ik alleen aan gamen.

S: Ja, had je ook op school dat je veel aan gamen dacht dan?

J: Ja, op school zat ik zelfs te gamen. Ja gewoon, omdat ik een laptop heb. En ja heel veel doen het. Dus ja…

S: Dan zat je in de les , met je laptop te gamen?

J: Ja.

S: Ja.

J: Maar ook meerdere jongens uit m’n klas deden dat. Waardoor je ook weer verleid werd om het te doen.

S: Ja en huiswerk?

J: Hmm, in het begin deed ik dat helemaal niet. Dan was het gewoon als ik thuis kwam computer aan en gamen. En ehm, op den duur zei m’n leraar van: ‘Ja je moet er wel voor gaan werken’. Toen dacht ik: ‘Ja als ik het wil halen moet ik ook echt m’n best gaan doen’. Dus toen ben ik ook beter m’n best gaan doen. Toen gingen m’n cijfers ook iets omhoog. Alleen daarna kwam dus de brief binnen dat ik hier was toegelaten. Dus toen dacht ik: ‘Nou, dan ga ik hierheen.

S: Ja, oké.

J: Want in je eentje red je het niet.

S: Om ervan af te komen?

J: Nee.

S: Heb je veel pogingen gedaan?

J: Ik heb heel veel pogingen gedaan.

S: Ja, sowieso wat je zei met dat roken dan al.

J: Ja, meer met andere mensen omgaan ja, dan vervang je het ook. Dan doe je nog steeds je huiswerk niet.

S: Nee.

J: En je gaat nog steeds niet naar de sport.

S: Nee. En hoe was dat dan voor je als het elke keer weer niet lukte?

J: Ja, dan viel je weer keihard terug en dan was het nog erger zeg maar, waardoor je weer nachten ging gamen en waardoor je je nog rotter voelt. En als je dan niet naar school toe gaat… ehm dan zit je de hele dag thuis en dan komen je ouders thuis en dan denk je van: ‘Ja ik had vandaag gewoon naar school moeten gaan’. En dan voel je je daar weer rot over en dan ga je weer langer gamen. Dus het is echt, je bouwt het op.

S: Je komt in een soort cirkeltje terecht.

J: Ja.

S: En dat gamen. Wat kreeg je in het gamen zeg maar?

J: Nou plezier. Ja afleiding. Ik voelde niks. Gewoon… en je kon jezelf zijn. En als iemand, of als iemand je niet mocht of als jij iemand niet mocht dan gewoon weg klikken.

S: Makkelijk opgelost.

J: Ja, makkelijk opgelost.

S: Dus het was ook echt dat je niet hoefde te denken aan de werkelijkheid?

J: Ja, inderdaad.

S: Oké even kijken of ik nog belangrijke dingen vergeet. Nee volgens mij niet.

J: Helemaal klaar?

S: Ja volgens mij wel. Je zit hier met z’n tweeën toch voor gameverslaving?

J: Ja, alleen hij zit voor een ander soort gameverslaving dan ik. Ik zit echt voor… Hij zit voor een MMO*-RPG,* dat is een *massive multiplaying online role playing game*. En dat is, ja dan ben je een persoon. Je zit in een wereld en je moet dingen gaan doen. Daar werk je voor zeg maar. Ik speel meer eh, praktische spelletjes. Daar doe je een potje van, dan kan je na een uurtje kan je stoppen, maar dat doe je niet.

S: Oké, dus daar zit wel verschil in?

J: Dat is wel echt een verschil. Want bij hem heb je echt een persoon, wie jij bent. Ja, je zit in een tweede wereld eigenlijk. En ik heb een account en daar kan ik mee spelen en ik kan anderen daarop mee laten spelen.

S: En hebben die spelletjes ook een naam? Of zijn dat gewoon praktische spelletjes?

J: Nee, ik weet niet hoe dat precies heet.

S: Want bij de *MMO-RPG* is het ook echt dat hoe langer je speelt, hoe meer…

J: Hoe beter je wordt, ja.

S: En dat is bij jou spelletjes niet zo?

J: Ook wel.

S: Ook wel.

J: Ja dat is met elk spel, dat je levels moet verdienen en dat je beter wordt zeg maar. Maar de spelletjes die ik speel dat is gewoon elke keer hetzelfde. Elke keer herhalen. Je moet dezelfde dingen kopen, je moet dezelfde… Je hebt alleen een andere tactiek zeg maar. Doordat je beter gaat spelen in het spel.

S: En welke spelletjes waren dat dan, hoe heette die?

J: *League of legends* en *starcraft*.

S: Oké, dan ga ik die thuis ook nog even bekijken, wat die inhouden. Maar in ieder geval super bedankt voor het interview.

J: Ja graag gedaan.

**Bijlage 3: Interview ouders**

**1. Interview ouders: BO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 11 en een zoon van 6.

**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs.

**Gezinssituatie:** 2 zoons, vader en moeder.

S: Hoeveel kinderen heeft u en in welke leeftijdscategorie?

O: Ik heb twee zoons. De oudste is 11 en de jongste is 6.

S: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Ja, ik kom gamen erg veel tegen in mijn omgeving. Ik heb twee zoons die allebei graag achter de computer kruipen om te gamen.

S: Oke, gamen komt dus voor binnen uw gezin. Heeft u het idee dat u zicht heeft op het gamegebruik van uw zoons? Weet u bijvoorbeeld wat ze spelen, hoe vaak en hoe lang?

O: Ja qua tijd stel ik sowieso regels op. Als ik dit niet doe zitten allebei mijn zoons wel erg veel op de computer of de DS. Ik vind het belangrijk dat ze zich ook zonder spelletjes op de computer kunnen bezig houden.

S: Welke tijdsregels stelt u op?

O: Mijn oudste zoon mag een half uur per dag op de computer en mijn jongste zoon 10 min. In het weekend en vakanties enzo ben ik minder streng en mogen ze langer. Maar door de week let ik wel streng op de tijdslimiet.

S: Weet u ook welke spelletjes uw kinderen spelen?

O: Ja, ik heb hier eigenlijk altijd wel zicht op. Ik heb op het moment geen werk en ben dus altijd thuis. Daarbij staat de computer in de kamer en zie ik altijd welke spelletjes ze spelen.

S: U klinkt erg betrokken bij het gamegedrag van uw kinderen.

O: Ja, ik denk dat het wel belangrijk om hier grenzen in te stellen.

S: Heeft u het idee dat u voldoende kennis heeft om uw kinderen te begeleiden bij het gamen?

O: Ja, op zich denk ik dat ik het begeleiden van mijn kinderen best goed gaat op het moment. Wel zou ik het fijn vinden om net nog wat meer kennis te hebben over welke games er zijn en welke risico’s deze games hebben. Dat zou mij net nog even wat meer helpen in de overwegingen die ik maak.

S: Zijn er nog dingen die u zou willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Zoals ik net al zei zou ik graag nog meer zicht willen hebben op de games en de risico’s hiervan. En ehh, daarnaast zou ik het ook wel fijn vinden om te horen hoe je kinderen kunt begeleiden hierbij. Ik denk dat ik het wel fijn zou vinden om te weten of ik hier goed mee om ga of niet. Een paar handvatten hierover zouden wel kunnen helpen denk ik.

S: Zijn er verder nog punten?

O: Ik denk dat dit het wel is. Alhoewel, ik zou ook wel willen weten wanneer er nu werkelijk sprake is van gameverslaving, om in te kunnen schatten of het gamegedrag bij kinderen uit de hand is gelopen.

S: Oké, u wilt dus eigenlijk meer zicht op games en de risico’s hiervan, handvatten rondom het begeleiden van kinderen bij gamen en u wilt weten op welke signalen u kunt letten om gameverslaving te signaleren.

O: Ja, klopt.

S: Oké, duidelijk. Omdat wij met ons onderzoek een ouderavond over gameverslaving zullen opzetten wil nu graag nog weten wanneer een ouderavond voor u aantrekkelijk is. Dus, hoe zouden wij een ouderavond invulling kunnen geven, zodat dit voor u interessant is?

O: Oké, even denken. Ik vind het denk ik erg fijn om herkenning te krijgen. Ik wil graag horen wat andere ouders meemaken en hierover in gesprek gaan.

S: U wilt dus dat er sprake is van interactie?

O: Ja dat lijkt me wel fijn. Gewoon dingen delen met anderen en met elkaar mee denken.

S: Zijn er verder nog dingen?

O: Ja, ik vind het ook wel fijn om gewoon informatie te krijgen. Die handvatten waar ik het net over had. Maar daarnaast dus ook in gesprek hierover met elkaar. En wat ‘Voorkom’ vaker doet, iemand die verslaafd is geweest iets laten vertellen. Ik denk dat dat me wel aanspreekt. Net als het gebruik van filmpjes enzo, dat blijft vaak goed hangen.

S: Zou u het naast deze punten fijn vinden als u kind wordt betrokken bij de ouderavond?

O: Nou, ik denk dat dat tegen de borst kan stuiten bij mijn zoon. Ik denk als hij al die ouders hoort praten over gamen en alles hieromheen, dat hij alleen maar dwars zal worden. En daarnaast zou ik me veel vrijer voelen zonder mijn kind. Dan durf ik vrijer over het onderwerp te praten. Hoewel ik wel denk dat het ook goed is om in gesprek te gaan met kinderen hierover, maar niet tijdens een ouderavond.

S: Ok, aanwezigheid van kinderen tijdens ouderavonden zou u dus niet zien zitten. Zijn er verder nog punten die een ouderavond niet aantrekkelijk maken voor u?

O: Ja, die zijn er wel ja. Ik denk dat ik het vooral belangrijk vind dat de mensen die de voorlichting geven niet belerend overkomen. Ik heb geen zin in iemand die mij gaat vertellen hoe het moet. Ik vind het fijn als ik handvatten krijg om ergens mee om te gaan, maar ik wil wel de ruimte voelen om iets te gebruiken of niet.

S: Oké, dus u wilt wel informatie, maar niet dat dit u als het ware wordt opgelegd?

O: Ja, inderdaad.

S: Oke, zijn er verder nog dingen waardoor u een ouderavond niet interessant zou vinden?

O: Ja, het onderwerp vind ik wel bepalend, maar een ouderavond over gameverslaving lijkt me zeker wel aantrekkelijk! En ehh, nee daarnaast heb ik geen punten meer geloof ik.

S: Prima, dan wil ik u hartelijk bedanken voor uw medewerking aan ons onderzoek!

**2. Interview ouders: BO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 10, dochter van 6 en een dochter van 5.

**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs.

**Gezinssituatie:** 1 zoon, 2 dochters , vader en moeder.

S: Hoeveel kinderen heb je in welke leeftijdscategorie?

O: Nou ik heb drie kinderen. De oudste is tien, de middelste is zes en de jongste is vijf.

S: Oké. Gamen je kinderen?

O: Ja. Eentje, de oudste.

S: De oudste gamet. En heb je ook zicht op het gamegedrag van je kind?

O: Ja, want de computer staat hier in de kamer. Voor de rest hebben we geen eh… Hoe heet dat? Wat heb je allemaal tegenwoordig? Ja een DS, een tablet een eh… Ja, je hebt er nog één, ik weet niet meer.

S: Ja, je hebt nog de smartphone, de Xbox, de playstation en dergelijke.

O: Ja precies, nee wij hebben alleen de computer.

S: Oké . En weet je ook wat voor games je zoon speelt?

O: Ja, twee. Andere moet hij bij ons toestemming voor vragen. En dat is *skyrama,* dat is een spelletje waarbij je eigenlijk een vliegtuig bouwt. Het vroegere rollercoaster, weet je wel…

S: Ja, ja, ja.

O: Alleen dan in een vliegtuigvorm. En *tanki online*, een tankspelletje.

S: Oké. En heb je verder nog regels omtrent het gamen?

O: Meestal houd ik de tijd wel in de gaten. Dat wil alleen nog wel eens uitlopen. Eh, hij mag van mij niet langer dan drie kwartier achter de computer.

S: Oké, en vind je dat je voldoende kennis hebt van gamen en games om je zoon goed te begeleiden hierbij?

O: Ik heb geen bal verstand van gamen. Helemaal niets.

S: Oké.

O: Nee, echt helemaal niks. Ik heb zelf ook nooit gegamed, ik vind het dan ook walgelijk. Ik vind er echt geen bal aan. Nee, ik heb gewoon niks met spelletjes, dus ik heb er echt werkelijk waar geen verstand van.

S: Heb jij nog specifieke vragen rondom gamen of de begeleiding hierbij? Wij willen invulling geven aan een ouderavond over dit onderwerp. Zijn er zeg maar dingen die jij terug zou willen horen?

O: Ja, dan zou ik wel bepaalde vragen hebben, omdat ik er niet zoveel vanaf weet ook, ja zal ik wel vragen hebben ja. En eh… Ja dan vooral in de variant van waar liggen de gevaren?

S: Ja.

O: Dat vind ik nu een beetje eng, want hij wil nu dan bijvoorbeeld inloggen met ons e-mailadres. En dan laat ik altijd mijn man eerst heel goed kijken of dat het überhaupt wel kan, want sommige dingen zijn natuurlijk betaald of dan gaan ze je allemaal spam versturen of weet ik veel wat. En dat zijn de dingen waar ik absoluut geen zicht op heb.

S: Nee.

O: Dus dat soort dingen: veiligheid op de computer, maar ook gewoon voor je kind. Waar moet je op letten om te kijken of het veilig is voor je computer en voor je kind vooral natuurlijk. Van eh, wat zijn een beetje de spellen waar je gewoon echt mee uit moet kijken, want dat weet ik niet zo goed.

S: Nee.

O: Bijvoorbeeld niet zoveel spelletjes waar je over en weer contact met elkaar hebt. Dat is met *skyrama* wel een klein beetje, daar kun je weleens wat versturen. Een smiley ofzo of een klein berichtje. Maar er schijnen ook gewoon spelletjes te zijn, waarbij kinderen elkaar gewoon verrot schelden, zal ik maar zeggen.

S: Ja.

O: Dat zou ik dan zeg maar niet zo goed weten, welke spelletjes dat wel of niet zijn. Maar dat mag gewoon niet, nou ja de computer staat in het midden van de kamer, dus ik zie precies wat er gebeurt. Als ik zie dat hij op de computer gaat, dan kan ik precies zien wat er gebeurt. Dus ik weet ook ongeveer wel wanneer hij iets aan klikt en dan ga ik gelijk naar hem toe van: ‘Dit is niet de bedoeling’. Maar dan nog blijft natuurlijk, hij is nu tien, maar als hij straks 12 is dan zullen er vast dingen zijn die we niet helemaal meer tegen kunnen houden.

S: Nee, ja die kinderen zijn er ook zo wijs mee. En als je er als ouder dan niet veel verstand van hebt, lopen ze je zo voorbij op dat gebied.

O: Nee, ja dat is het hele grote risico. Mijn man is wel iets beter met die spelletjes. Dus eh, ja meestal als ik iets wil weten dan vraag ik het aan hem.

S: Ja, precies. Heb je verder nog vragen of zeg je van…

O: Nee ik vind veiligheid in combinatie met computerspelletjes wel het belangrijkst. Veiligheid in combinatie met ophalen van spullen die je computer kunnen beschadigen en veiligheid in combinatie dat het je kind niet eh, schade aanricht. Ja dat vind ik wel belangrijk.

S: Ja, oké duidelijk. Nou naast het inhoudelijke willen wij ook kijken welke vorm van een ouderavond nou aantrekkelijk is voor ouders. Dus hoe wij zeg maar praktisch iets kunnen invullen om het goed bij ouders te laten aansluiten. Heb je op dit gebied nog voorkeur dat je zegt van: ‘Als je het zo en zo inricht, vind ik een ouderavond aantrekkelijk en leerzaam’?

O: Nou ik denk dat het heel belangrijk is dat je het voordoet. Dat je bijvoorbeeld ook echt met een scherm werkt, waarop je kunt laten zien welke spelletjes… Ja, wat bij mij het probleem is, is dat ik niet eens weet hoe het erop moet komen, laat staan dat ik weet hoe je ervan af moet komen.

S: Ja.

O: Dat je weet van… Dat je bijvoorbeeld echt voor kan doen op een computerscherm, van: ‘Nou je klikt zus en zo en zo en dan ben je dus zus en zo en zo’. Dat is vaak wat ouders niet weten en wat jongere kinderen wel weten, omdat zij veel handiger zijn met de computer. Omdat wij gewoon nog wel uit een tijdperk komen waar, ik tenminste wel, zeker omdat wij een groot gezin hadden, hadden wij heel laat een computer. Daar hadden we gewoon geen geld voor. En toen waren spelletjes ook nog niet zo in, want ik kom natuurlijk uit een heel behoudend gezin, dus dat werd altijd heel erg afgeschermd.

S: Ja, ja.

O: Dat is nu niet meer zo. Dus dan zie je wel dat ik in dat opzicht, tenminste ik merk wel dat ik het mezelf snel aanleer, maar dat je toch wel achterloopt op jongeren, want die zijn veel sneller.

S: Ja, die worden daar helemaal in opgegroeid natuurlijk.

O: Ja, en dat is denk ik het belangrijkste dat ouders gewoon niet weten hoe ze op… of überhaupt op die computer eh… Kinderen kunnen ook bepaalde, dat zie ik bij m’n broertje bijvoorbeeld. Wij hebben thuis erg streng filternet, bijna alles wordt gefilterd, maar mijn broertje is daar binnen tien minuten omheen, want die hackt dat gewoon en die breekt hier en komt daar om heen. En dan zit hij toch op sites waarvan ik weet dat m’n ouders daar niet blij mee zijn.

S: Ja.

O: Maar ja mijn moeder denkt dat ze dat heel goed beveiligd heeft, terwijl voor jongeren is dat soms een koud kunstje om daar doorheen te breken. Kijk dat zijn de dingen die ik dan als ouder graag zou willen weten. Hoe breken kinderen in en hoe kan je dat controleren. Er zijn natuurlijk wel dingen, maar toch.

S: Ja en dat je dat zeg maar beeldend laat zien?

O: Ja beeldend laat zien, dat vooral. Dat ouders ook beeldend, je kan het natuurlijk wel leuk vertellen, maar dat ben je vaak na een half uur weer vergeten wat de volgorde was. Kijk als je het laat zien, dan eh, vaak onthoud je het dan ook beter.

S: Zou je het dan ook fijn vinden om met opdrachtjes te werken, dat je het op dat moment zelf zou kunnen oefenen?

O: Ja of dat je het eerst laat zien en dat je daarna de volgorde opschrijft op papier bijvoorbeeld. Of dat ouders een soort van handleiding mee krijgen naar huis.

S: Ja, oké.

O: Ik vind dat het vaak wel leuk is op zo’n avond, maar tegen de tijd dat je thuis komt ben je de helft alweer vergeten.

S: Ja inderdaad en dat je daarvoor een handleiding of iets dergelijks meekrijgt.

O: Ja.

S: Heb je verder nog punten?

O: Ja, ik ben zelf erg van: benadruk vooral gewoon de gevaren. En zeg bijvoorbeeld ook tegen ouders wat normaal is qua speeltijd. Daar is ook nog wel eens verschil over. De één vind een kwartier prima, de ander drie kwartier. Wij zeggen ook gewoon dat gamen , wat was dat, ik heb het pas nog gezien. Gamen langer dan twee en een half uur brengt ernstige schade toe, ofzo?

S: Ja, dat zou kunnen.

O: Bij kinderen tot 12 jaar, ik weet niet precies hoe het zat, maar het was in ieder geval op het jeugdjournaal.

S: Dus richtlijnen meegeven?

O: Ja, ouders weten heel vaak niet waar ze aan toe zijn, dus hebben ze gewoon duidelijke richtlijnen nodig. Wat is gevaarlijk? Wanneer spreek je ook van een verslaving? Heel veel ouders hoor je ook: ‘Hmm, nou ja als hij maar zoet is’. Ja, leuk, maar weetje dat is heel divers. De ene ouder doet het zus, de andere ouder doet het zo. De ene ouder schermt zijn computer volledig af en er zijn ook ouders die hebben open internet, omdat ze meekijken en zo eigenlijk in gesprek willen met hun kind. Het is heel divers.

S: Ja.

O: Zeker binnen onze kringen zie je dat nog al eens, dat dat heel divers is.

S: Ehm, nog even als we kijken naar de vorm van een ouderavond, zou je ook dingen absoluut niet interessant vinden?

O: Nou ik zou wel bijvoorbeeld een vragenstukje doen, kijk als je alleen maar verteld en zegt dit was het en vervolgens wegloopt, dat nee. Dan zijn er misschien tijdens het verhaal vragen die opkomen die niet beantwoord kunnen worden. Dat is nooit zo heel prettig.

S: Dus ook wel in gesprek gaan dan?

O: Ja, ik denk van wel.

S: Oké duidelijk. Nou ik ben door mijn vragen heen. Hartelijk bedankt voor je medewerking.

O: Ja graag gedaan en heel veel succes ermee!

**3. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Dochter van 11 en zoon van 16.
**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & HAVO.
**Gezinssituatie:** 1 dochter, 1 zoon, wonend bij moeder. Ouders gescheiden.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Mijn dochter speelt wel regelmatig op haar DS en mijn zoon op de Playstation.

M: Heeft u daar zicht op, op het gamegedrag? Weet u bijvoorbeeld welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Ik heb wel zicht op mijn dochter, die speelt vaak gewoon in de kamer of keuken. De playstation staat boven op de kamer van mijn zoon dus daar heb ik eigenlijk geen zicht op. Bij hem weet ik ook niet hoelang of wat hij speelt. Ik hoor wel vaak schietgeluiden vanuit zijn kamer komen. Bij mijn dochter weet ik het wel, om en nabij.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Hoe bedoelt u?

M: Weet u bijvoorbeeld welke regels u kunt opstellen met betrekking tot het gamegedrag? Of hoe u in gesprek kunt gaan met het kind over gamen?

O: Nee, dat zou ik eigenlijk niet weten. Dat zicht hebben is denk ik wel een belangrijk iets. Maar erover in gesprek gaan, ik denk niet dat mijn zoon dat ziet zitten. Daar moet ik me niet teveel mee bemoeien.

M: Zou u dat wel willen of vind u zijn gamegedrag verder niet problematisch?

O: Ja, eigenlijk weet ik dat dus niet precies. Ik weet niet hoelang en hoe vaak hij speelt. Nu je het zegt, ik ga eens meer op die geluiden letten.

M: Dat zou inderdaad een mogelijkheid zijn ja. Heeft u verder enige kennis over gamen?

O: Nee, niet echt.

M: Wat zou u zoal willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Eh, nou waarom mijn kind misschien zoveel gamet, wat daar nou aan is?

M: Ja en zou u het interessant vinden om meer te weten over risicofactoren of gevolgen van een gameverslaving?

O: Ja ook wel, want ik denk dat mijn zoon meer is gaan gamen na de scheiding van mij en mijn ex dus nu inmiddels. Misschien heeft het daar wel iets mee te maken.

M: Oké. En op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: Om te beginnen zou ik dus wel wat informatie willen horen, over bijvoorbeeld die risico’s en gevolgen.

M: Ja, en wat nog meer? Wat vindt u van interactie, dat men op elkaar kan reageren?

O: Dat is wel leerzaam denk ik, horen hoe anderen ouders het allemaal doen en ermee omgaan.

M: En zou u het kind erbij willen betrekken, een avond voor kind en ouder samen?

O: Eh, nee denk het niet. Ik zou denk ik anderen dingen willen weten en horen dan mijn kind.

M: Oke, duidelijk. Heeft u zelf nog vragen of tips voor ons?

O: Nee, niet dat ik zo weet.

M: Nou, dan wil ik u bedanken voor uw medewerking.

O: Graag gedaan en succes, dag.

**4. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 12 en 15.
**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & MAVO.
**Gezinssituatie:** 2 zoons, vader en moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Ja, mijn beide zoons gamen op playstation en pc.

M: Heeft u zicht op het gamegedrag? Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Ja, de pc staat in de keuken en de playstation in de huiskamer. Mijn zoon van 15 heeft nu ook een laptop maar of hij daar mee gamet weet ik niet precies. Welke spellen het precies zijn weet ik niet. Wel hoelang er gespeeld wordt maar daar hebben we ook regels voor.

M: Oké, duidelijk. Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Nou ja, we hebben dus regels over de speeltijd, om maar zo te zeggen. Die zijn vanaf begin af aan gemaakt en daar houden ze zich ook wel redelijk aan. Alleen wat er dus op de laptop gebeurd weet ik niet.

M: Hoe komt u aan die kennis, hoe heeft u die regels zo ingediend?

O: Mijn vrouw en ik vinden dat wat vanzelfsprekend eigenlijk. Sowieso gaat huiswerk voor. Daarna mag er in de vrije tijd een uur per dag gegamed worden.

M: Wat zou u nog willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Eh…ik zou wel willen weten wat voor soort spellen er allemaal zijn. Ze spelen veel autoracespellen, maar zelfs daar komt geweld bij kijken. Iemand uit zijn auto sleuren onder bedreiging en vervolgens de auto jatten en ermee weg jagen vind ik wat ver gaan. Er kan toch ook gewoon tegen elkaar geracet worden, dat het echt om het rijden gaat en de behendigheid daarin? Dat het met geweld moet vind ik wel jammer.

M: Ja, en wat nog meer? Eventueel gevolgen van overmatig gamen of op welke signalen er gelet kan worden om gameverslaving te signaleren?

O: Ja, niet dat het voor mijn zoons van toepassing is maar het lijkt me wel interessant om te weten.

M: Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: Ik houd van afwisseling, om het interessant te houden. Wat informatie dus om mee te beginnen. Ik vind het ook altijd wel leuk om stellingen te krijgen, daar over na te denken en er een mening over te formuleren. Die dan bespreken met ouders, of in discussie gaan, andere meningen horen. Zo krijg je wel eens andere inzichten. Wat beeldmateriaal over games, al zie ik thuis ook best wel wat voorbij komen. Een beetje basiskennis opdoen over games, gamen en verslaving. Ik vind het wel interessant.

M: Oke, dat waren dan mijn vragen. Heeft u nog vragen of aanvullingen?

O: Ja, wat houdt jullie onderzoek nu precies in, wat gaan jullie hiermee doen?

M: Stichting Voorkom geeft dus preventieve voorlichting aan jongeren tussen de 11 en 18 jaar, over verslavingen. Gameverslaving is nu een klein onderdeel van internetverslaving maar omdat het een steeds groter probleem wordt wil de stichting er een aparte voorlichting voor gaan opzetten, met daarbij een ouderavond. Wij richten ons onder andere op die ouderavond, om daar invulling aan te geven.

O: Leuk, ja ik ken de stichting wel. Goed werk.

M: Ja zeker weten. En deze interviews met ouders zijn dus vooral om een beeld te krijgen van wat ouders weten, hoe zij het doen met betrekking tot het gamegedrag van hun kinderen en wat zij dus op een ouderavond willen doen of horen.

O: Oke, nou succes dan in ieder geval.

M: Dank u wel en bedankt voor de medewerking aan dit interview.

O: Ja hoor, graag gedaan, dag.

**5. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Dochters van 10 en 13, zoons van 14 en 16.
**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & KMBO kader tot VWO.
**Gezinssituatie:** Samengesteld gezin met 2 dochters en 2 zonen. Jongste dochter en zoon wonen fulltime thuis, de andere 2 partime.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed
door kinderen binnen uw gezin?

O: De kinderen gamen veel en voor mijn werk ben ik veel bezig met virtuele werelden wat ook onder gamen valt.

M: Oke, dat is toevallig! Heeft u zicht op het gamegedrag?
O: We houden wel redelijk goed in de gaten wat ze doen.
M: Weet u dan ook welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Ja, Minecraft, Call of Duty en Halo. Als wij er geen rem op zetten gamen ze van ‘s morgens vroeg tot ‘s avonds laat. Ze gamen gemiddeld 3 á 4 uur per dag.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Ja we praten hier regelmatig over ook omdat de kinderen er vol van zijn en soms lijkt het of het het enige is waar ze nog aan denken. We proberen dan toch duidelijk te maken dat het een spel is en niet zo belangrijk als omgaan met vrienden of een lekker potje voetballen.

M: Dat is duidelijk, hoe komt u aan deze kennis?

O: Ik heb zelf games gespeeld en ken veel mensen die ook veel games spelen. Ben zelf een verwoed gamer geweest dus weet waar de gevaren liggen. Ik probeer de jongens dat ook uit te leggen.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Ik zou het fijn vinden als er ook meer informatie aan de kinderen wordt gegeven door scholen. Ze nemen het praten erover met de ouders toch vaak als zeuren op ,en denk dat het meer invloed heeft als ze voorbeelden zien etc. en het horen van een vreemde.

M: Wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?

O: Als het langdradig wordt en het onderwerp niet boeiend genoeg.

M: Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: Ervaring deskundigen, dus oud verslaafden uitnodigen en een deskundige op het gebied zodat het onderwerp vanuit verschillende kanten wordt belicht.

**6. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoons van 12, 11 en 10, dochter van 5.

**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & HAVO/VWO.

**Gezinssituatie:** 3 zoons, 1 dochter, vader en moeder.

S: Hoeveel kinderen heb je en welke leeftijd hebben ze?

O: Eh vier, de oudste is bijna 13, eentje van elf en eentje van tien en één van vijf.

S: En eh, die van bijna 13 welk scholingsniveau heeft hij?

O: Eh Havo/VWO.

S: Havo/VWO, oké. En gamen je kinderen ook?

O: Ja. Dat is een hot item hier hé.

S: Sorry, wat zeg je? Een hot item, oh (lachen).

O: (lachend). Ze moorden elkaar er nog net niet uit ervoor.

S: Oké (lachen). Heb je ook zicht op het gamegedrag van je kinderen?

O: Ja, ja.

S: Je weet wat er gespeeld wordt en hoe lang?

O: Ja, wij doen bewust eh alles beneden.

S: Ja.

O: Nou hij heb wel eh, dan sinds kort een playstation op z’n kamer. Maar goed, ik weet welke spellen er liggen.

S: Dat is bij je oudste dan?

O: Ja, ja.

S: En heb je ook bepaalde regels omtrent het gamen?

O: Eh, die hadden we wel. Maar langzamerhand zijn ze er niet meer geloof ik. Ja weet je op zich, die oudste moet ik alleen nog op letten. Die anderen dat ging wel. Wij deden altijd he, door de weeks hadden ze een half uur.

S: Ja.

O: En in het weekend mochten ze een uur. En dat maakte niet uit of het nou de computer was of de Playstation of de Nintendo of eh, wat staat er hier, zo’n Wii.

S: Ja.

O: Dus dan eh he, anders pakten ze alles een half uur. Dus dat was eigenlijk de afspraak, maargoed die middelste twee die houden zich daar prima aan, maar ik weet die oudste die moet ik echt heel vaak eh… Ja weetje, die gaat heel makkelijk gewoon tussendoor. Die anderen die hebben natuurlijk echt een eh, of hij heeft natuurlijk echt een onregelmatig rooster eh rooster hé.

S: Ja, precies.

O: Dan is hij weer eerder uit, dan gaat hij weer later naar school, weet je wel. En daardoor, dan ben je druk met die anderen, dan denk je: ‘Oh shit, weetje hij zit er nu al veel te lang achter’.

S: Ja.

O: Dus bij hem moet ik altijd eh, de rem erop zetten.

S: Ja, dat hou je dan goed in de gaten?

O: Ja, ja.

S: Ja. En vind je dat je genoeg kennis hebt van het gamen om je kinderen hierbij te begeleiden?

O: Ja, ja, ja.

S: Heb je ook wel inzicht in wat die spellen inhouden en dat soort dingen?

O: Ja, weetje pas stond hier een spel, ik kan even niet meer op de naam komen. Toen dacht ik: ‘Oh jemig wat is dat’, weet je wel. Ik zei: ‘Nou ja ga maar spelen, dan kijk ik even een spelletje mee’. Ik vroeg me af waarom ze allemaal zo druk waren, weet je wel.

S: Ja.

O: En dat was dus echt daaruit terug te halen, dat is een soort boksring. Ja hoe heet dat nou joh, ik kan het 100 keer zeggen. Een boksring, alleen niet om te boksen, maar om allerhande manieren te verzinnen om elkaar maar uit de boksring te krijgen.

S: Oké.

O: Maar echt op hoofden springen, op elkaar inbeuken, weet je wel. Het was echt, echt bizar gewoon.

S: Ja.

O: Ondertussen was mijn slaapkamer gewoon veranderd in één of ander ehm, alle kussens lagen op de grond en dat waren ze daar dus met z’n drieën aan het doen.

S: Dat gingen ze naspelen?

O: Ja en dat ging hard. Op het gegeven moment was er één aan het janken. En dat ging echt al weken zo, dat ik echt dacht: ‘Joh schei uit met dat stomme spel’. ‘Nee, we hebben er lol in, dat is leuk’. Ja, dan gingen ze op Youtube al die filmpjes opzoeken, want het schijnt ook echt een sport te zijn in Amerika. Hoe heet dat nou joh, nou ja…

S: Ja, ik weet het ook niet.

O: Maargoed, nou ja belachelijk. Nou ja en toen heb ik dat spel op een gegeven moment dus in beslag genomen.

S: Ja.

O: Ja, dat ging dan weer niet goed nee. Ja, dat ging echt gewoon met tafels en stoelen, gewoon op elkaar slaan. Ik zei tegen die kinderen: ‘Dit gaat een beetje ver voor een spelletje’.

S: Ja, zijn ze nog wel heel? (lachen)

O: Ja (lachen).

S: Gelukkig. Je nou, wij willen een ouderavond invulling geven over het onderwerp gameverslaving. Zou jij specifieke vragen hebben voor zo’n avond, wat zou je willen horen over gamen?

O: Ehm, dat is een lastige. Ja ik ben wel eens naar zo’n avond geweest van de Hoop was dat geloof ik hé, die geven voorlichtingsavonden daarover. Bij ons op school doen ze dat ook eh, om de havenklap, dat ze iemand laten komen daarvoor.

S: Oké.

O: Ik geloof dat als je een kind in groep acht hebt, dan is dat gewoon standaard. Dat gaan dan ook over cyberpesten en eh allemaal zulke grapjes.

S: Ja.

O: Ja, ik zou het niet weten joh. Ehm, jemig.

S: Heb je niet geen specifieke vragen of bijvoorbeeld hoe begeleid ik een kind daarbij of over de inhoud van de games? Ik weet het niet, ik geef maar een voorbeeld.

O: Nee, ja weet je wat ik me weleens afvraag, die leeftijden die erop staan, weet je wel.

S: Ja.

O: Het wordt wel verkocht hé, als ze voor ouder zijn.

S: Ja, precies.

O: Daar wordt niet echt naar gekeken. Dat vind ik wel eens, dat ik denk van: ‘Jemig, er ligt hier een spel vanaf 18 jaar’. Dan zegt hij: ‘Ja, dat mag heus wel, want dat doet heel mijn klas’.

S: Ja, ja.

O: Dat vind ik af en toe zo vet irritant. Ten eerste al dat ze dat verkopen aan dat kind en ten tweede heb ik soms wel eens het gevoel dat ik het tegen een hele klas op moet nemen. Dan denk ik: ‘Waarom zijn er geen ouders die zich daar gewoon niet aan houden’. En dus ook winkels.

S: Ja, inderdaad. Dat is een slechte zaak.

O: Dat vind ik echt heel irritant. Maargoed of dat echt een vraag is, dat is meer een opmerking denk ik.

S: Ja maar goed. Dan kan eventueel informatie gegeven over het leeftijdsaanduiding en het belang hiervan.

O: Ja, weet je wat ik dan ook vaak wel zie, hij heeft het dan ook vaak over kinderen die hebben dan ook vaak wel weer een oudere broer of zus, weet je wel. En misschien dat ouders dan ook makkelijker worden. Dat die jongere kinderen daar gewoon in meegaan ofzo, weet je wel.

S: Ja.

O: Dat gevoel heb ik en hij is natuurlijk de oudste, dus wij zijn naar hem toe nog heel erg van eh…

S: Ja, nog strenger.

O: Ja.

S: Oké. Nou we willen ook kijken wanneer ouderavonden interessant zijn voor ouders. En dan niet specifiek om de inhoud, maar meer om welke vorm interessant is. Bijvoorbeeld theorie, interactie, spel, opdrachten, het verhaal van ervaringsdeskundigen. Zulk soort dingen. Eh, wanneer zou jij een ouderavond interessant vinden?

O: Ja, niet luisteren en zitten. Dus inderdaad als je natuurlijk iemand voor je neus hebt staan die dat dan beleeft heb, of dat je denkt… nou weet je, dat is interessant.

S: Hmm.

O: Ja, hoe noemde je dat?

S: Een ervaringsdeskundige.

O: Ja.

S: Iemand die uit zijn ervaring zijn verhaal verteld.

O: Ja, bijvoorbeeld. Ja ik denk dat dat wel meer indruk maakt dan iemand die eh z’n verhaal op staat te lezen. Ja daar hou ik ook wel van om interactie met elkaar eh, of spelenderwijs met elkaar tot iets komt.

S: Ja, dus dat de ouder ook een wat actievere rol krijgt?

O: Ja, wel even goed met elkaar eh, ja, ja.

S: Oké. En wanneer zou je het absoluut niet aantrekkelijk vinden dus?

O: Ja, gewoon eh een praatje en dat ik maar moet gaan zitten luisteren. Dan denk ik: ‘Ja dat heb je al heel vaak gehoord’.

S: Ja.

O: Hé, pas hoorde ik ook een praatje, dat ging ergens over, dat ik dacht van weet je: ‘Diegene heeft dat zelf nooit beleefd, dat is makkelijk praten’.

S: Ja.

O: Hé.

S: Ja, het wordt veel geloofwaardiger als iemand vanuit spreekt.

O: Ja, ik had pas iemand, weet ik veel, dat was een jong grietje, en dat geeft helemaal niks maar, maar die (….). En dan denk ik: ‘Ja dat is voor jou makkelijk praten, jij heb niet vier kinderen’.

S: Nee, is ook zo.

O: Nee en dat maakt bij mij altijd erg weinig indruk dan.

S: Ja, snap ik. Eh oké. Nou dat waren mijn vragen, hartstikke bedankt voor het interview in ieder geval.

O: Oké, nou veel succes ermee!

S: Ja, dankjewel. Dag hoor.

O: Doeidoei.

**7. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoons van 14 en 3 maanden, dochters van 12 en 10.

**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & VWO .

**Gezinssituatie:** 2 zoons, 2 dochters, vader en moeder

S: Hoeveel kinderen heeft u, in welke leeftijdscategorie?

O: Vier, de oudste is 14, ééntje van 12, ééntje van 10 en ééntje van drie maanden.

S: En alleen de oudste zit op het voortgezet onderwijs neem ik aan?

O: Ja.

S: Welk scholingsniveau heeft hij?

O: Hij doet VWO.

S: Oké, en gamen uw kinderen?

O: Ja, de oudste zoon sowieso en mijn oudste dochter ook wel.

S: De oudste zoon en dochter gamen wel?

O: Eh gamen… ja (….) is dat ook gamen?

S: Sorry, wat zegt u?

O: Ja, een spelletje waarbij je iets moet maken is dat ook gamen?

S: Ja, in principe is dat ook gamen ja.

O: Ja, dus dan gamen ze ook ja. Vooral de oudste twee.

S: Vooral de oudste twee. En heeft u ook zicht op het gamegedrag van uw kinderen? Welke spellen ze doen en hoe lang er gegamed wordt?

O: Ja, redelijk.

S: Ja?

O: Ja, ik heb een timeslot dus eh…

S: Oké, dus u heeft ook bepaalde regels omtrent het gamen?

O: Ja.

S: Mag ik weten wat die regels zijn?

O: Nou, zoals ik al zei: ‘Ze hebben een bepaalde tijd’. Ze hebben een tijdslot. En eh, nou spellen die horen bij hun leeftijd. Nou proberen we dat altijd goed te volgen, maar eh via, via het timeslot kan ik ook zien welke geschiedenis, dus welke spellen ze gedaan hebben.

S: Oké, dus zo houdt u daar echt zicht op.

O: Ja ik doe het wel eens hoor, maar niet altijd. Ik denk dat je niet elke eh…

S: Het is een mogelijkheid?

O: Ja.

S: En vind u dat u voldoende kennis heeft over het gamen om uw kinderen te begeleiden hierbij?

O: Voldoende kennis. Nou ja het blijft altijd een strijd he, dus eh meer tijd en meer vrijheid. Maar dat is denk ik een andere discussie als denk ik de vraag die jij steld.

S: Ja.

O: Ik denk dat ik wel voldoende kennis heb.

S: Ja oké. Nou ik wil met mijn onderzoek een ouderavond invullen over gamen en gamverslaving en de begeleiding van het kind bij het gamen. En we willen ook kijken of ouders ook specifieke vragen hebben over gamen en gameverslaving. Dus heeft u eventueel specifieke vragen?

O: Eh, specifieke vragen… [denkt na]

S: Wat zou u ook belangrijk vinden om terug te horen in zo’n avond zeg maar.

O: Ja, nou ja wel gewoon dat je eh op een goede manier eh, het gesprek blijft houden. En ook zorgt dat je kind niet teveel in zichzelf gekeerd raakt.

S: Ja.

O: Dat ze toch ook nog sociaal actief blijven. Niet alleen via facebook,twitter of wat ook. Via skype. Maar ook gewoon fysiek.

S: Ja.

O: Ja het is een beetje, ja… Hoe je een goede balans houdt tussen de digitale wereld en de echte wereld zeg maar. Om daarin zeg maar te helpen om te snappen dat het virtueel is wat ze zien.

S: Ja.

O: En ook gewoon goede contacten. He dus sociaal eh je sociale vaardigheden onderhouden.

S: Ook in contact met uw kind, of bedoelt u kinderen onderling?

O: Ja, naar buiten toe. Ook in hun eigen vorm zeg maar. Maar meer voor hun, dan voor mezelf.

S: Ja, ja precies, oké. Nog andere dingen?

O: Nee, dit is wel het belangrijkste.

S: Oké. Nou wij willen niet alleen kijken welke informatie belangrijk is, maar ook welke vorm van invulling aantrekkelijk is voor een ouderavond. Dus theorie, interactie, werken met spellen of opdrachten, het verhaal van ervaringsdeskundigen, rollenspellen enzovoort. Ja, we willen kijken dus naar wat is interessant voor ouders. Ja en ik wil daarom vragen wat u interessant zou vinden? Welke vorm zou een ouderavond moeten hebben?

O: Nouja, aan de hand van wat casussen, in groepjes in gesprek te gaan met ouders en ook onder leiding van iemand die deskundig is.

S: Ja. Dus niet alleen maar theorie, maar hier ook over in gesprek gaan.

O: Ja, wat uitwisseling ook, hoe je als ouders zeg maar dingen in de casus herkent of niet. En vanuit daar een stukje theorie laten aanbieden zeg maar. Of dat een deskundige zeg maar wat theorie zeg maar aanstipt.

S: Ja, oké. Zijn er ook dingen die u niet aantrekkelijk zou vinden op een dergelijke avond?

O: Eh nee, er komt niets in mijn gedachten nu eigenlijk.

S: Oké. Nou ik ben door mijn vragen heen. Ik wil u hartelijk bedanken voor uw medewerking.

O: Graag gedaan en succes ermee.

**8. Interview ouders: BO-VO**

**Leeftijd kind(eren):** Jongen van 14 en 12 en dochter van 8
**Scholingsniveau kind(eren):** Basisonderwijs & VMBO
**Gezinssituatie:** 2 zoons, 1 dochter, vader, moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Heel weinig

M: Wel op telefoon, of pc of playstation?

O: Ja op de DS, vooral daarop.

M: Heeft u zicht op het gamegedrag? Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Ja we hebben wel zicht op hoelang ze spelen, dat klopt. Welke spellen ze spelen weet ik niet.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen? Weet u bijvoorbeeld welke regels u kunt opstellen m.b.t. het gamegedrag?

O: Op een gegeven moment zeggen we gewoon van ‘Jongens, nu is het lang genoeg geweest en is het tijd voor wat anders’.

M: En wanneer is het dan lang genoeg geweest?

O: Een half uur, drie kwartier per dag per kind maar ligt aan de dag. Als dat op zondagochtend zo is mag dat ’s avonds best nog een tijdje. Al leggen ze het zelf na een tijdje ook wel weg hoor.

M: En met betrekking tot het internet, wordt daar veel gebruik van gemaakt?
Wel door de oudste, die kijkt wel regelmatig op internet maar die gamed heel weinig op internet. Eigenlijk niet op internet maar veel meer spelletjes die sowieso op de computer staan.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Misschien wanneer het echt een verslaving zou worden.
M: Wat bijvoorbeeld signalen zijn?
O: Ja, ja, ja.
M: Wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?

O: Ja, dat zijn moeilijke vragen denk ik. Kijk, als het voor je kinderen niet echt een probleem lijkt te zijn, voor zover ik dat als amateur kan zien dan is een ouderavond niet zo van belang natuurlijk.

M: En als je kijkt naar de invulling van een ouderavond, wat zou het dan wel aantrekkelijk maken?

O: Als het inderdaad gaat over dingen zoals dat snijvlak bijvoorbeeld, wanneer is het een verslaving, hoe kan je het beste er mee omgaan, wat is ‘normaal’, hoelang mogen ze erop zitten, wat zijn alternatieven enzovoort. Dat zijn natuurlijk interessante dingen.

M: Dus het gaat vooral om een stukje theorie wat gegeven zou moeten worden?

O: Ja, ja.

M: En bijvoorbeeld interactie? Is dat iets wat u wel aanspreekt?

O: Ja, dat je dus inderdaad de mogelijkheid geeft om op respectievelijke manier te reageren op stellingen bijvoorbeeld zodat je merkt wat er leeft, ook bij andere ouders.

M: Dus ook wel in gesprek met andere ouders om bijvoorbeeld meningen te delen, horen hoe zij het doen, hoe anderen het aanpakken?

O: Ja, zeker.

M: Oke, en Stichting Voorkom werkt ook met ervaringsdeskundigen. Lijkt u dat interessant? Om het verhaal van hen eens te horen op zo’n ouderavond?

O: Natuurlijk, dat is een enorme meerwaarde vind ik.

M: En qua filmmateriaal, bijvoorbeeld filmpjes van YouTube over bepaalde spellen die op het moment erg in trek zijn?

O: Ja, zeker.

M: En wat vind u van het idee om het kind erbij te betrekken?

O: Ja betrek ze er maar bij hoor, zeker over de gevaren en de gevolgen van zoiets. Dat zijn voor kinderen wel belangrijke dingen om te weten.

M: Ja, want zij krijgen dus in principe al de voorlichting op school tijdens de lessen maar vind u dat dat gescheiden moet blijven, voor de kinderen de lessen en voor jullie de ouderavond? Of ook gewoon kind en ouder samen tijdens een voorlichting?

O: Nou, kijk als zij zelf al die gevaren zien dan is dat in dit stadium nog niet noodzakelijk. Dan is het misschien ook wel een grote belasting voor ze. Ben je al zover met je kind dat het in behandeling moet dan moet je het wel samen gaan doen.

M: Oke, dan was dit het alweer. Heeft u zelf nog vragen of opmerkingen, aanvullingen of tips?

O: Nee, dank je wel. Ik vond het leuk om mee te doen.

M: Fijn, wij zijn blij dat u gereageerd heeft want dat is nog minimaal dus hartelijk dank voor uw tijd en moeite!

O: Graag gedaan en succes.

**9. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Dochter van 13.

**Scholingsniveau kind(eren):** VMBO.

**Gezinssituatie:** Dochter, vader en moeder

S: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?

O: Sorry, wat bedoel je?

S: Krijg je te maken met gamen in je omgeving?

O: Oh ja, mijn dochter doet wel allerlei spelletjes enzo. Ze doet veel op haar telefoon en ook op de X-box.

S: Heb je zicht op het gamegedrag van je dochter.

O: Nee. Ze doet het op haar kamer.

S: Ze doet het op haar kamer?

O: Ja. Dus ik heb niet echt een idee hoeveel dat ze gamed. Soms zegt ze ’s avonds: ‘Nou ik ga naar bed hoor, ik ben moe’. Dan ga ik later ook naar bed toe en dan kijk ik in haar kamer en dan zit ze nog te gamen. Of dan zit ze op de computer wat te doen, één of ander spel. Dan zeg ik ook altijd tegen haar: ‘Joh, je zou toch naar bed gaan’. Maar ja, dat doet ze dan niet. Dus ik heb niet echt zicht op wat ze ’s avonds doet op haar kamer.

S: Nee. En heb je regels over tijdslimieten of iets dergelijks?

O: Nee, die heb ik niet nee. We zijn eigenlijk een beetje te makkelijk.

S: En heb je het idee dat je voldoende kennis hebt over gamen om je dochter hierbij te begeleiden?

O: Nee. Nee joh, ik heb er geen verstand van. Ik weet eigenlijk echt niet welke games ze speelt om eerlijk te zijn. Dus dat weet ik niet.

S: [hummen]

O: Ze gaat ook wel eens ergens spellen kopen. Maar dan weet ik ook niet precies wat of welk spel het is. Nee, dat durf ik niet te zeggen.

S: En als er nou een ouderavond zou worden georganiseerd over gamen, wat zou je daar in willen horen dan? Zijn er specifieke dingen waarvan je zegt: ‘Nou dat lijkt me handig?’

O: Ja, nou dan zou ik willen weten in hoeverre dat het uitwerkt in het kind, qua slaapgedrag enzo. Qua onrust ’s nachts en qua prikkelingen enzo.

S: De risico’s eigenlijk van gamen?

O: Ja. Ik denk dat het er wel wat mee te maken heeft dat ze slechter slapen door het feit dat ze gamen.

S: Ja.

O: Dat ze zich daar toch wel een beetje… Ja, ze zijn er toch mee bezig in hun hoofd. Er is denk ik toch wel een reactie wat je hebt. Bij zo’n reactiespel, of eh reflectiespel. Ik denk dat dat toch wel doorwerkt.

S: Ja.

O: Of je nou een boek leest voordat je naar bed gaat, of dat je gaat zitten gamen. Ik dat dat toch wel eh... Ik denk dat dat wel zo is, maar ik zou toch ook wel willen weten in hoeverre dat in de hersenen doorwerkt.

S: Ja, oké. Zijn er verder nog meer dingen die je zou willen weten?

O: Nee, eigenlijk niet nee.

S: Oké.

O: Nou ja eh, over dat online gamen. Ik hoor wel eens dat ze met andere ook spelen enzo he.

S: Ja, klopt ja.

O: Dus dan zou ik ook wel eens willen weten in hoeverre dat gaat.

S: Hoe dat werkt?

O: Ja. Ik ken iemand die doet wel eens eh *Call of duty* heet dat geloof ik. Één of ander geweren spel, met geweld enzo. En dan hoor ik wel eens dat hij problemen heb, dat ze hem een berichtje sturen dat hij een (….) is omdat hij één of ander level haalt of omdat hij iemand vermoord heeft ofzo.

S: Ja, ja.

O: Dat gebeurt dan online. Dan denk ik bij mezelf: ‘Daar weet ik echt helemaal niets van joh’. Dan vraag ik ook wel eens: ‘Hoe komt dat dan?’ En dan is het van: ‘Ja, ja ik heb iemand uitgeschakeld’. Dan heb ik zoiets van: ‘Oh’. Ik ben wat dat aan gaat echt niet handig met computers. Dus eh.. Ik weet dat dat bestaat. Ik vind het een beetje spooky altijd.

S: Ja, oké. Dat is dus iets waar je nog meer vanaf wilt weten?

O: Ja.

S: Oké. En eh nu is het zo dat wij invulling willen geven aan een ouderavond over gameverslaving. En daarbij willen we ook kijken wanneer zo’n avond interessant is voor ouders. En daarbij willen we vooral weten welke vorm aantrekkelijk is voor ouders. Heb jij nog iets van: als je het op die en die manier invult vind ik een ouderavond wel aantrekkelijk. Bijvoorbeeld: interactie, met spelletjes, rollenspelen, of juist alleen informatie krijgen.

O: Ja, informatie denk ik wel.

S: Ja?

O: Ja. Informatie over wat het in een kind doet eigenlijk. Wat voor uitwerking het heeft op ze. Wat ik zeg over slaapgedrag enzo. Ik denk dat dat toch best wel belangrijk is voor ouders, om te weten wat eh op internet in ieder geval, als het kind games onderling speelt met anderen. Je hebt toch best wel slechte mensen er tussen zitten.

S: Ja, ja absoluut.

O: Ja, kijk je kan ook bijvoorbeeld een pedofiel hebben die met jou dochter of met jou zoon een spelletje gaat spelen. En zo het vertrouwen van dat kind probeert te winnen en daar op door gaat eigenlijk.

S: Ja.

O: Ja, dat hoor je wel vaker. Nou is mijn dochter wel wat nuchterder daar in hoor. Die zou zich niet zo snel laten verleiden daarin. Maar eh, kinderen die nog labiel zijn of die niet zo veel contact hebben die zijn daar best wel gevoelig voor. Die gaan best wel daar in mee denk ik.

S: Dus alleen echt informatie krijgen? Of zou je bijvoorbeeld ook nog interactie, dus er met ander ouders over willen praten. Of zeg je van: ‘als ik informatie krijg is het wel genoeg’.

O: Ja, informatie vind ik wel goed, voor de rest.. Een kind is toch op z’n eigen, dus je kan er wel over praten met andere ouders maar ze spelen niet allemaal hetzelfde spel. Dus eh, nee.

S: Oké. En zijn er ook nog vormen van ouderavonden waarvan je denkt, dat vind ik echt niet interessant om naar toe te gaan?

O: Eh ja dat hangt wel echt van het thema af. En ik kan ook gewoon niet altijd. Pas was er bijvoorbeeld een avond over pesten. Dat was op een dinsdagavond, ja dan kan ik ook gewoon echt niet. En m’n man gaat ook niet, dusja. Wat dat aan gaat sta ik er ook wel alleen voor.

S: Maar is het niet zo als een ouderavond wordt ingevuld met bijvoorbeeld alleen maar rollenspelen dan zou ik niet gaan, want dat vind ik niet interessant?

O: Nee, dat vind ik inderdaad niet interessant. Mijn dochter heeft bij ‘de grote rivieren’ gelopen, bij eh ‘de Drechtsteden’.

S: Ja.

O: Daar heb ik al één op één gesprekken gehad met mijn dochter en met de psycholoog erbij, dusja dat heeft voor mij geen meerwaarde. Dus ik heb al dingen uitgewisseld met die persoon erbij.

S: Ja.

O: Dusja, dat heeft voor mij gewoon niet zoveel meerwaarde.

S: Ja, dus het is voor jou gewoon echt hoofdzakelijk van belang om theorie te horen dan?

O: Ja, dat vind ik het belangrijkst.

S: Oké, dan is het voor mij duidelijk. Ik wil u hartelijk bedanken voor het interview.

O: Graag gedaan en veel succes er nog mee.

**10. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoons van 14 en 16.

**Scholingsniveau kind(eren):** VMBO TL

**Gezinssituatie:** 2 zoons, vader en moeder.

S: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?

O: Mijn kinderen gamen allebei.

S: Heb je ook zicht op het gamegedrag van je kinderen?

O: Jawel, want ze doen het in de kamer.

S: Ja?

O: Ja, nou we hebben er boven ook één. Dus er zit er wel eens één boven en één beneden.

S: Gamen ze ook met elkaar dan?

O: Ja, ja ook wel. Met elkaar kunnen ze een team vormen, zeg maar.

S: Ja.

O: Ja dat is wel leuk. Dat doen ze dan ook met vrienden uit de klas en met vrienden van de ijshockey.

S: Weet je ook welke spellen je kinderen spelen?

O: Eh, ja. Call of duty en *Black ops*. En, ja veel oorlogspellen. Ja, dat eigenlijk het meeste.

S: Oké.

O: Ja, vroeger hadden ze ook wel van die andere spelletjes op de playstation 2. Maar nu hebben ze dan playstation 3.

S: Oké. Vindt u dat u voldoende kennis heeft om uw kind te begeleiden bij het gamen?

O: Eh, ja mijn man die doet ook mee wel eens, dus.

S: Oh, oké. Die weet er dus wel het één en het ander van?

O: Ja, ja.

S: Die speelt ook samen met ze?

O: Ja, die doet ook wel eens mee. Om de beurt soms ook wel eens. Of als er vriendjes komen, spelen ze ook om de beurt. Ja, ja het is wel een gezellige boel bij ons soms.

S: Ja inderdaad, klinkt gezellig. Maar heb je zelf ook enige kennis van het gamen of minder?

O: Nou, niet zo veel hoor. Ja van oorlogsspelletjes een beetje. Ik weet dat ze extra punten kunnen verzamelen en je kan hoger komen, dan kan je weer andere geweren krijgen. En soms zelf geweren in het goud, als je het goed doet.

S: Ja, dat zijn allerlei dingen die ze in het spel kunnen verdienen.

O: Ja, ja.

S: Nou dan weet u toch wel het één en het ander over hoe de games werken.

O: Ja, nou ja, een beetje hé.

S: Eh, zijn er nog dingen waar je nog meer kennis over zou willen opdoen als het gaat over het gamen. Of als het gaat over je kinderen begeleiden bij het gamen. Heb je specifieke vragen hierover?

O: Nee, eigenlijk niet. Nee, weetje als ze het maar niet te veel doen. Als ze het maar niet hele dagen doen. Maarja dat is niet, want ze gaan natuurlijk naar school en naar de ijshockey. En ja als het vakantie dan gamen ze wel veel met elkaar de jongens, als het slecht weer is. Maar als het goed weer is gaan ze ook veel naar buiten.

S: Dus het is bij je kinderen wel in balans?

O: Ja, ja gelukkig wel , want het kan ook wel eens te zijn.

S: Ja, precies.

O: Nou, m’n man heb wel een tijdje gehad. Toen wou die echt veel punten halen en die zat toen wel echt vaak te doen. [lachen].

S: Je moest je man in het gereel houden. [Lachen].

O: Ja. [lachen] Maar dat is nu wel weer een beetje minder hoor. Echt in het begin toen het spel net nieuw was toen was die er erg veel mee bezig.

S: Ja, dan trekt dat extra he?

O: Ja, ja dat merkte je wel ja.

S: Oké. Nou we willen met ons onderzoek een ouderavond opzetten over gamen en gameverslaving. En daarbij willen wij ook kijken hoe wij een ouderavond invulling kunnen geven, op een manier dat het aantrekkelijk is voor ouders. En dan gaat het niet zozeer om de inhoud, maar meer om de vorm. Dus bijvoorbeeld: is theorie interessant, is interactie interessant, of bijvoorbeeld spellen, opdrachten, het verhaal van ervaringsdeskundigen of filmmateriaal. Al zulk soort dingen. Wat zou voor u interessant zijn?

O: Ja, als je wat nieuws te horen krijgt ofzo. Als het echt over verslaving gaat.

S: Het onderwerp is wel belangrijk?

O: Ja, ik denk het wel.

S: Ben je weleens naar een ouderavond geweest?

O: Nee, eigenlijk niet nee.

S: Oké, dus je hebt er nog geen ervaring mee?

O: Nee, maar waar is dat dan? Op school ofzo?

S: Ja, wij willen met het onderzoek invulling geven aan een ouderavond die onze afstudeer instelling kan organiseren op scholen of dergelijks. En wij willen nu kijken wanneer zo’n avond interessant is.

O: Oh ja, oké. Misschien dat je informatie geeft over als ze niet meer aan hun huiswerk gaan en als ze alleen maar willen gamen. Of dat ze niet meer naar buiten willen of iets. Dat je kijkt wanneer het een verslaving wordt.

S: Ja, ja.

O: Ja ik denk dat het dan wel het meest interessant is. Anders is het niet zo denk ik.

S: Nee, oké. En dan zou je misschien ook theorie willen horen hoe je daarmee zou kunnen omgaan?

O: Ja, dat lijkt me misschien wel handig. Dat je kijkt hoe je dat weer een beetje kan verminderen ofzo.

S: Zou je dan nog meer willen horen?

O: Nou, eh... Ja ik vraag me altijd wel af. Wij hebben zo’n afstandsbediening die ook gaat trillen als er wordt geschoten. Soms als de kinderen er even niet zijn gaat de hele afstandbediening over de tafel. Ik ben wel benieuwd wat dat met kinderen doet. Ook of dat slecht is voor de zenuwen enzo.

S: Oké, dat wist ik niet. Dus je zou ook wel willen weten wat de gevolgen of de gevaren zijn van games?

O: Ja, ja dat lijkt me wel interessant om te weten. En ik denk soms ook wel eens, ze zijn zoveel aan het schieten wat doet dat met ze. Ik denk dat als ze op straat zouden schieten dat ik het niet eens zou horen, omdat ik het zo vaak thuis in de games hoor. [lachen]. Ja, dat is niet echt goed natuurlijk.

S: Nee, inderdaad. Dat zijn goede dingen om je als ouder in te verdiepen.

O: Ja, dat denk ik ook wel ja. En ze maken die spellen tegenwoordig ook zo echt joh. Er is ook zo’n spel waar ze gewoon de oorlog in Afghanistan hebben nagemaakt. Dan spelen ze gewoon op plekken die echt bestaan.

S: Oh, echt waar?

O: Ja.

S: Ik wist niet dat dat bestond joh. Dan wordt het verschil tussen de echte wereld en de games wel heel klein.

O: Ja, zeker. Het wordt heel erg echt nagemaakt allemaal. Dat is misschien ook een goed punt om aandacht aan te geven bij een ouderavond.

S: Ja, zeker dat zal ik wel meenemen. Om nog even terug te gaan naar de vorm van een ouderavond. Zou u het ook fijn vinden om met andere ouders in gesprek te gaan over gamen?

O: Ja, misschien als ze echt verslaafd zouden zijn, dan is het wel een probleem natuurlijk.

S: Ja, dat is bij u niet zo, dus dat ligt misschien net even anders?

O: Ja, ja. Ja bij de buurvrouw is het ook wel eens, maar om daar nou over te praten. Doen we niet eigenlijk. [lachen].

S: Nee, geen behoefte aan?

O: Nee, nee.

S: Maar stel dat het wel een probleem zou zijn bij u kinderen. Zou u het dan wel fijn vinden om daar met anderen over in gesprek te gaan?

O: Ja, als het echt een probleem wordt wel natuurlijk.

S: Ja, oké. En zijn er verder nog dingen die je zou willen terugzien in een ouderavond. Dat is misschien even moeilijk voor te stellen, omdat het bij uw kinderen niet echt problematisch is.

O: Eh, ja misschien de inhoud van de spellen ofzo. De leeftijd, er is ook een leeftijdsgroep natuurlijk.

S: Ja.

O: Want de meeste spellen zijn 18 jaar en ouder. En er zijn natuurlijk hele jonge kinderen die dat spelen ook. Dus dat je ook kijkt wat dat doet enzo.

S: Ja, oké. Dus een stukje informatie over de leeftijdscategorieën.

O: Ja, misschien wel handig. Of het schade geeft misschien. Ik weet het niet. Maar de meeste spellen zijn toch wel met geweld enzo. Dus ja.

S: Ja, dat kan zeker wel gevolgen hebben. En zijn er ook dingen in een ouderavond die je helemaal niet fijn zou vinden?

O: Eh, nee eigenlijk niet. Als er informatie wordt verteld over de inhoud van de spellen en de gevolgen enzo is het wel interessant denk ik.

S: Oké, nou dan heb ik verder geen vragen. Ik wil u hartelijk bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek!

O: Nou ja graag gedaan hoor.

**11. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoons van 20, 17 en 13.

**Scholingsniveau kind(eren):** 20 = HBO, 17 = HAVO en 13 = HAVO/VWO

**Gezinssituatie:** 3 zoons, vader en moeder.

S: Nou wij willen met ons onderzoek invulling geven aan een voorlichting over gameverslaving.

O: Ja.

S: En wij willen graag inventariseren of ouders nog specifieke vragen hebben.

O: Nou wij hebben drie jongens.

S: Ja.

O: Ze gamen eigenlijk allemaal graag. De oudste is 20, de middelste 17 en de jongste zit in de brugklas. En via hem heb ik me ook aangemeld.

S: Oké.

O: Nouja en ik dacht mijn ervaringen die wil ik op zich wel delen.

S: U ziet gamen dus terug in uw gezin?

O: Ja, ja.

S: Heeft u ook zicht op het gamegedrag van uw kinderen?

O: Eh van de jongste wel, die heeft de computer beneden staan in de kast. En eh de administratie staat erboven en die staat gewoon beneden vlak bij de keuken. We hebben een beetje een woonkeuken idee. En daarom heb ik er eigenlijk wel zicht op wat hij doet ja.

S: Oké, dus u houdt daar wel zicht op?

O: De andere twee jongens zitten dan boven. En als je de kamer op komt, nou ja ze kijken een film of ze gamen. Ja ik heb daar wel zicht op, maar niet meer zoveel als beneden.

S: Nee, nee. Heeft u ook regels over tijdslimieten bijvoorbeeld?

O: Eh nou in het begin hebben we dat wel gehad. Nou en dan worden ze ouder en de jongste, daar heb ik wel tegen gezegd een half uur ’s middags en ’s avonds nog een poosje. Maar het is nu zo dat ik zeg van ’s middags als die uit school komt gaat hij even achter de computer.

S: Ja.

O: Dan kan hij even relaxen. En dan begint hij eigenlijk al uit zichzelf aan zijn huiswerk en als hij dat af heeft dan mag hij ’s avonds weer achter de computer of hij gaat naar de sport of iets anders.

S: Ja.

O: Maar ik moet wel zeggen je moet er nu vanaf. Hij zal niet vanuit zichzelf er achter vandaan gaan.

S: Nee, daar heeft hij nog wel begeleiding bij nodig?

O: Ja, ja.

S: Vind u dat u voldoende kennis heeft van gamen om u kind goed te begeleiden?

O: Eh, jawel ik weet wel een beetje wat voor spellen hij doet. Ja, ik weet niet wat je daar verder mee bedoelt?

S: Ja, of u weet wat de games inhouden, of u weet hoe u u kind daar bij kunt begeleiden.

O: Eh hebben jullie zelf zicht op welke spellen er allemaal zijn en wat er gespeeld wordt?

S: Ja, ongeveer.

O: Ja nou hij doet bijvoorbeeld ook *Travian*.

S: Ja.

O: En dat is echt meer dat je een stad moet bouwen. En ja nou goed dat vind ik wel positief, wel fijn als hij dat doet. Mijn man, de zonen en een neefje doen vaak op een zondagavond, met z’n alle tegen elkaar, *Age of empires*.

S: Ja.

O: Nou, ja dat vind ik ook prima als ze dat doen. Ze vinden het gezellig en het is een beetje drie tegen drie of het is net hoeveel er zijn.

S: Ja.

O: Eh, ja er wordt ook een spel *Call of duty* gedaan. En dat weet ik wel die is vanaf 16 jaar. Maar ja, ik heb wel eens gezegd van: ‘Nou eigenlijk liever niet’. Maar ja, hij speelt het wel.

S: Nou, ik hoor wel dat u er wel het één en ander vanaf weet in ieder geval.

O: Jawel, ja.

S: Eh, zijn er wel nog specifieke dingen dat u zegt van: ‘Daar zou ik meer over willen weten?’ Al zou er een voorlichtingsavond worden gegeven?

O: Nou, op dit moment niet, nee. Het loopt bij ons niet uit de hand. En eh, ik denk niet dat ik het zelf ook nodig vind.

S: Nee, oké.

O: Het is geen probleem zeg maar, het gamen.

S: Oké gelukkig. Ik heb tot slot de vraag: ‘Stel dat er bij u in de buurt een voorlichtingsavond wordt georganiseerd. Op welke wijze zou een dergelijke avond moeten worden ingevuld, wil het aantrekkelijk voor u zijn?’ Dus hoe kan zo’n avond vorm worden gegeven? Snapt u mijn vraag?

O: Eh, ja. Ehm heeft u zelf ideeën waar ik ja of nee op kan zeggen?

S: Nou wilt u bijvoorbeeld alleen theorie krijgen, wilt u interactie, rollenspellen, ervaringsdeskundige verhalen, filmmateriaal of u kind erbij betrekken of juist niet?

O: Eh, nou ik denk wel dat het handig is als je filmmateriaal toont, of de praktijk erbij dat je ook dingen ziet wat die kinderen spelen. Eh rollenspel ben ik zelf geen voorstander van, maar ik kan me voorstellen dat anderen dat misschien wel leuk vinden. Maar daar houd ik zelf gewoon niet van.

S: Nee.

O: Eh, ja ik denk dat als er een spreker is of iemand die er echt wel kennis van zaken van heeft en niet te belerend, maar echt ook waarschuwend van ook echt de gevaren ervan.

S: Ja.

O: Want het kan ook wel uit de hand lopen. Dat hoor ik ook wel eens om me heen. Dat ze ook gewoon nachten doorgaan.

S: Ja.

O: En eh, ja zo erg is het bij mij dus niet. Maar we bespreken wel eens met die ouderen, ze komen er vanzelf wel achter, maar het is wel zo dat ze wat later naar bed gaan dan wij.

S: Ja.

O: Het is natuurlijk wel zo dat hij film kijkt of hij gaat gamen. Maar ik geloof niet dat het woord verslaving hier in huis van toepassing is.

S: Nee, precies.

O: Nee.

S: Oké.

O: Ja, ze komen er vanzelf wel achter als ze een keer slaap tekort komen, of school komt in het geding of eh ja.

S: Dat andere dingen in het geding komen?

O: Ja. En ik denk dat wij er zelf wel redelijk relaxed mee omgaan. Niet te negatief. Ze mogen best wel gamen en best wel achter de computer zitten. Want zonder computer en telefoon kunnen ze niet meer. Maar eh, ja ik denk dat toch heel veel mensen het gevaar niet zien. Dat hoor ik ook wel eens om me heen, dat kinderen op de basisschool zitten en dat ouders al een tablet voor kopen. Echt op een leeftijd dat ik denk: ‘Ga lekker buiten spelen’. Misschien ’s avonds een kwartiertje of een half uurtje een filmpje of even op de tablet.

S: Ja.

O: Maar niet gelijk als eerste speeltuig al meegeven.

S: Nee precies. Nou ik ben alweer door mijn vragen heen. Hartelijk bedankt voor u medewerking.

O: Graag gedaan.

**12. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 17, dochters van 15 en 13.

**Scholingsniveau kind(eren):** VWO

**Gezinssituatie:** 1 zoon (meervoudig gehandicapt), 2 dochters, vader en moeder.

S: Nou wij kijken in hoeverre ouders worden geconfronteerd met gamen. Komt gamen voor in uw gezin?

O: Nee.

S: Er wordt geheel niet gegamed?

O: Nee.

S: Ze hebben er de interesse niet naar?

O: Nee, helemaal niet zelfs.

S: Nee.

O: Ze hebben allebei een facebook pagina, de dametjes.

S: Ja.

O: Maar dit is echt meer zoiets van, nouja gut iedereen heeft er één dus laten we niet achterlopen. Maar daar stopt het ook bij.

S: Oké, ja. Heeft u wel enige kennis van gamen?

O: Ik niet, nee helemaal niks. Ik zie het wel eens bij neefjes enzo. Dan zie ik ze bezig en dan denk ik: ‘Oké nou ik ken het niet.’

S: Oké. En zou u iets willen over het onderwerp gamen of de begeleiding hierbij?

O: Nee hoor, helemaal niet.

S: Nee. En stel dat uw dochters wel zouden gamen. Zouden er dan specifieke dingen zijn die u zou willen horen, bijvoorbeeld in een voorlichtingsavond?

O: Eh, ja nou ja. Stel dat ze echt urenlang met één of ander spel bezig zouden zijn, dan zou ik toch wel willen weten van ja, is iets verslavend, kan het kwaad en waar moet ik op letten.

S: Ja, oké duidelijk. Eh stel dat er bij u in de buurt een voorlichtingsavond zou worden georganiseerd. Op welke wijze zou een dergelijke avond moeten worden ingevuld, wil het aantrekkelijk voor u zijn? Ik bedoel hierbij niet perse qua inhoud, maar echt qua vorm.

O: Eh, ja. Oeh ik moet even denken hoor, wat een lastige vraag.

S: [lacht]

O: Eh nou misschien even de voors en tegens. Dat bijvoorbeeld iemand verteld die het echt leuk vind, van nou dit is er echt leuk aan en dit kan je ervan leren. En echt iemand die er bijvoorbeeld helemaal verslaafd aan is geweest, dat die waarschuwt van nou, zover moet je gaan. Echt zal ik maar zeggen een ervaringsdeskundige.

S: Ja, ja.

O: En ik denk ook wel een beetje praten met andere ouders.

S: Ja, ook wel interactief dus.

O: Maarja, ik denk in mijn situatie zal ik er nu niet heen gaan. Want ja, mijn meiden doen het gewoon niet.

S: Nee, precies. Maar de punten die u benoemde zou het voor u wel interessanter maken?

O: Ja.

S: En wat zou u op een dergelijke avond absoluut niet interessant vinden? Of niet aantrekkelijk?

O: Nee, dat zou ik zo niet weten, nee.

S: Nee, dus u zegt: ‘Gewoon iemand die erover verteld, eventueel een ervaringsdeskundige en interactief?’

O: Ja, ja precies.

S: Oké. Nou dan weet ik genoeg. Hartelijk dank voor uw medewerking.

O: Ja, nou succes met je afstudeeronderzoek.

**13. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 20 en 13, dochter van 16.

**Scholingsniveau kind(eren):** 16,13 = VWO, 20=VMBO (diploma behaald)

**Gezinssituatie:** 1 dochter en 2 zoons en moeder. Oudste zoon is uitwonend. Ouders gescheiden.

S: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen binnen uw gezin?

O: Er wordt hier wel gegamed ja.

S: Door al uw kinderen?

O: Wat versta je precies onder gamen? Is gamen gewoon een computerspelletje of is gamen net wat meer?

S: Ja ik zie elk spelletje op welke apparaat dan ook onder gamen. Dat kan zijn op de computer, de telefoon, de DS enzovoorts.

O: Oké, nou dan gamen ze hier allemaal.

S: Oké, en heb je ook zicht op het gamegedrag van je kinderen?

O: Ja dat heb ik, want ik heb alleen maar een computer in de woonkamer.

S: Oké, dus dan kan je op die manier goed bekijken wat ze spelen?

O: Ja, ja. Ik heb de computer ook wel een beetje om die reden beneden staan. Om een beetje in de gaten te kunnen houden wat er in huis gebeurt op de computer.

S: En stel je ook regels met betrekking tot het gamegedrag van je kinderen?

O: Ja, dat heb ik in het verleden wel gehad, zeker met mijn oudste zoon. Dat was heel erg nodig, omdat hij ander toch wel aardig zou kunnen worden geschaard onder de gameverslaafden. Ehm en nu heb ik geen tijden, maar ik houd het wel goed in de gaten. Ook mijn jongste zoon gamet vrij veel.

S: Dus je hebt geen vaste regels, maar houdt wel in de gaten dat het niet te veel wordt?

O: Ja, ik ben wel degene in huis die bepaalt of er wel of niet gegamed mag worden en hoe vaak.

S: Ja precies. Vind je dat je voldoende kennis hebt van zake om je kinderen goed te begeleiden bij het gamen?

O: Voldoende is de vraag he?

S: Ja.

O: Ja, voldoende wel.

S: Je hebt wel enige kennis van gamen?

O: Ja, alleen mijn kennis is niet zo heel recent. Die is alweer een jaar of vier oud ofzo. Toen wist ik beter met welke spellen je risico’s liep op een gameverslaving, dan dat ik dat op dit moment weet.

S: Waar heb je die kennis destijds opgedaan als ik vragen mag?

O: Poeh, je een beetje in de loop en op internet. En ik ben geloof ik ook wel eens op een voorlichting geweest, maar dat is alweer zolang geleden.

S: Ja.

O: Ik denk met name gewoon van gesprekken onderling en uitgezocht op internet.

S: Oké. Wat zou je nu willen weten over gamen, gameverslaving of begeleiding hierbij? Heb je specifieke vragen hierover?

O: Ja, ik zou wel antwoord willen op de vraag wat de nieuwste onderzoeken zeggen over de gevaren van veel gamen.

S: Ja.

O: Eh, tja de gevaren. Hoe zeg ik dat even zo gauw. Ik zou gewoon meer willen weten over wat gamen teweeg brengt. Zowel in de hersenen van kinderen als in de sociale interactie. Dat zou ik wel interessant vinden.

S: Ja, dat zijn zeker interessante dingen. Eh, wij willen met het afstudeeronderzoek invulling geven aan een ouderavond. En we willen eigenlijk een beetje inventariseren bij ouders wanneer is een ouderavond nou aantrekkelijk en wanneer is het ook werkelijk interessant en leerzaam. Hierbij bedoelen we niet specifiek inhoudelijk, maar echt qua vorm.

O: Ik zou vooral een goede spreker willen, die er echt verstand van heeft.

S: Ja.

O: En niet zeg maar één of andere hulpverlener die denkt laat ik nou volgende week eens iets gaan vertellen over dat onderwerp. Gewoon iemand die ook echt dicht bij de jeugd staat.

S: Ja.

O: Ik zou vooral veel kennisoverdracht willen. Ik hou niet van ouderavonden, waarbij je in groepjes moet gaan praten ‘over’.

S: Zou je dat helemaal niet willen of vind je een beetje interactie wel goed?

O: Ik vind interactie wel goed, maar met de spreker. Ik hoef geen interactie met andere ouders. Maar daarin ben ik denk ik een beetje een uitzondering, want dat lijkt te veel op werken voor mij. Dat vind ik niet zo leuk.

S: Oké.

O: Maar ik denk dat heel veel ouders het wel prettig vinden om herkenning te vinden bij andere ouders. En ja, dat ligt een beetje anders voor mij denk ik.

S: Het lijkt voor u dan teveel op een hulpverlenergesprek of iets dergelijks?

O: Ja, nou ik heb gewoon niet de behoefte om aan andere ouders te merken dat ze tegen dezelfde dingen aanlopen, want ik weet dat dat zo is. Dat is voor mij voldoende.

S: Oké

O: Voor veel andere ouders is dat natuurlijk fijn om te horen, dat het bij andere mensen net zo gaat als bij jezelf thuis, maar ik heb die behoefte niet zo.

S: Nee.

O: Ik wil vooral heel veel kennisoverdracht. Gewoon horen wat het inhoud, wat de voor en wat de nadelen zijn en hoe je het aan moet pakken. Dus dat zou, als het gaat over de invulling van de avond, ik zou zeker tips en tops willen horen.

S: Oké, duidelijk. Tot slot mijn laatste vraag: Zijn er dingen die je niet aantrekkelijk zou vinden aan een ouderavond? Je hebt net ook al een beetje wat aangegeven.

O: Eh, nee, nee. Ja als het te langdradig of te uitvoerig is. Het moet gewoon een kort en pittig programma zijn. Tja en verder zou ik het niet weten.

S: Ja dat kan, dat is prima. Dit waren mijn vragen, hartelijk bedankt voor uw medewerking.

O: Nou graag gedaan hoor.

**14. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoons van 26 en 17, dochters van 29 en 22.

**Scholingsniveau kind(eren):** 17 =HAVO, 22/26 = HBO

**Gezinssituatie:**  2 dochters, 2 zoons, vader en moeder. Oudste zoon en dochter zijn uitwonend.

S: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?

O: Bij mijn kleinkinderen.

S: Bij uw kleinkinderen? Om hoeveel kleinkinderen gaat dat?

O: Om twee. Ik heb twee kleinzoons, één van zes en één van drie.

S: Heeft u zicht op het gamegedrag van uw kleinkinderen?

O: Nou, een heel klein beetje als ik er toevallig even ben. Ik hoor er meer over.

S: U hoort er meer over?

O: Ja. En als ze bij mij komen willen ze ook elke keer spelletjes doen.

S: Ja.

O: En thuis zie ik ze dat dus ook regelmatig doen. En als ze bij mij zijn, willen ze dat dus ook regelmatig, maar dat mogen ze bij mij niet.

S: Bij u gamen ze helemaal niet?

O: Eh nou, bijna niet. Als ze hier eten en er is niemand die tijdens het koken even wat leuks met ze kan doen, mogen ze even op de computer.

S: Oké, en heeft u dan zicht op wat ze spelen?

O: Ja.

S: Dat houdt u goed in de gaten?

O: Ja, dat houdt ik heel goed in de gaten.

S: Oké, nou ik hoor dat de kinderen ook bij u komen. Vindt u dat u voldoende kennis heeft om hen te begeleiden bij het gamen?

O: Met wat ze bij mij mogen doen wel, want daar hoef je denk ik weinig kennis voor te hebben. Maar ik heb er niet veel kennis van.

S: Van gamen in totaal niet?

O: Nee.

S: Oké.

O: Ik heb een oudere zoon van 26. Die had vroeger één zo’n spelletje dat hij altijd speelde. En daar keek ik wel eens over zijn schouder bij mee. Maar in die tijd was dat eigenlijk nog minimaal dat gamen een probleem was. Hij speelde ook sowieso minimaal. Dus dat gaf voor mij geen aanleiding om me daar verder in te verdiepen.

S: Oké, en u heeft ook nog een zoon van 17. Is die in aanraking met gamen?

O: Nee, die geeft er helemaal niet om. Mijn dochters ook niet trouwens.

S: Dus u ziet het echt alleen bij uw kleinkinderen?

O: Ja.

S: Oké, duidelijk. Zijn er verder nog dingen die u zou willen weten rondom gamen of gameverslaving? Of over de begeleiding daarbij?

O: Eh, in mijn situatie op dit moment niet. Maar als ik nu ouder was van opgroeiende kinderen of als mijn kleinkinderen vaker bij mij zouden zijn dan zou ik daar wel meer over willen weten en me er meer in willen verdiepen. Bijvoorbeeld, eh, ja hoe het in elkaar steekt en wat voor grenzen je daar bijvoorbeeld bij kunt aangeven.

S: Hoe bedoelt u, hoe het in elkaar steekt?

O: Nou, ik had het er pas met mijn dochter over dat het belangrijk is dat je weet waar je kinderen zich mee bezig houden en wat dingen zo aantrekkelijk voor ze maakt. Ik denk dat dat al erg goed is om te weten, om zo ook vanuit een wat positievere invalshoek met ze erover te praten en grenzen over te kunnen stellen.

S: Dus u zou daar ook wel wat handvatten over willen krijgen?

O: Ja, graag! Om gewoon te weten waar je goed aan doet. Of je ze ruimte moet geven of juist niet.

S: Oké. Eh, nou wij willen ons in ons onderzoek ook richten op de invulling van een ouderavond. En daarom hebben we ook een aantal vragen over ouderavonden. En de eerste is: wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?

O: Eh, nou niet aantrekkelijk. Ik denk dat als er nuttige informatie gegeven wordt over gamen, dat het altijd wel aantrekkelijk is. Maar dat het aantrekkelijker wordt als je ook praktische handvatten krijgt aangereikt. Zoals ik net al zei: waar doe je nou goed aan? Geef je je kind juist ruimte of geef je je kind juist geen ruimte. Wat zijn redelijke grenzen. En eh, hoe ga je een gesprekje aan. In hoeverre moet je dingen weten van gamen. Wat is genoeg om te weten bijvoorbeeld.

S: U wilt dus echt praktische tips krijgen?

O: Ja dat is voor mij wel erg belangrijk omdat ik dan naar mijn kind toe gewoon veel zelfverzekerder mijn grenzen zou kunnen stellen. En niet vanuit een bepaalde onzekerheid toch iedere keer weer ruimte geven voor conflict.

S: Ja.

O: Als een kind namelijk voelt dat je onzeker bent, zal het toch sneller iedere keer weer proberen het conflict aan te gaan. En als ze voelen mijn ouders zijn hierin gewoon heel duidelijk en zeker van hun zaak, dat ze zich er ook eerder bij neer leggen.

S: Ja. En als we nu kijken naar praktische invulling van zo’n avond. Zou je dan nog een bepaalde vorm moeten hebben, wil het voor u interessant en aantrekkelijk zijn?

O: Nou ik denk dat je sowieso aan moet geven wat voor soorten games zijn er. Wat zouden games zijn, die eh, waar sowieso al een verbod op zit, zeker tot een bepaalde leeftijd. En eh, wat zijn games die wel meer verantwoord zijn. En ook dat er aangegeven wordt, waar nu precies het gevaar zit. Wanneer gamen uit de hand loopt. Waar je ook op moet letten. Ja, dus een stukje basiskennis en waar kan het fout gaan. Nou en dan gewoon van hoe ga je daar mee om, wat zijn nou redelijke grenzen en is het sowieso handig om grenzen te stellen? Of is het handig om tot een bepaalde leeftijd helemaal geen ruimte te geven.

S: Ja, de praktische tips.

O: Ja.

S: U vertelt nu eigenlijk allemaal inhoudelijke dingen. Ik zou nu ook graag van u willen weten hoe een ouderavond vorm kunnen krijgen dat het aantrekkelijk voor u is. Ik zal een paar voorbeelden geven: Wilt u alleen theorie, zoals u net benoemt of ook interactie, het verhaal van een ervaringsdeskundige, filmmateriaal, rollenspelen, theater, u kind bij de ouderavond betrekken of juist niet? Enzovoort.

O: Ik vind het allemaal wel erg aantrekkelijk. Bij een rollenspel heb ik gelijk al zoiets van ja dat is sowieso wel heel goed, omdat je dan ook dingen herkent. Soms bevestigd wordt en soms juist in een situatie waar je in gezeten hebt herkenning vindt door een rollenspel. En dan misschien eh, vanuit verschillende hoeken zo’n rollenspel ingevuld. Dat vind ik heel aantrekkelijk. En soms kan het ook wel eens fijn zijn om gewoon eens te horen hoe anderen dat doen, maar mijn ervaring is aan de andere kant dat dat vaak veel tijd kost en eigenlijk weinig oplevert. Eh, wat noemde je nog meer?

S: Eh, spel, interactie, opdrachten, ervaringsdeskundigen , filmateriaal.

O: Ja ik zou misschien, de gedachte komt in mij op dat als je bijvoorbeeld een bepaald opdrachtje zou hebben. Waar je dus voor jezelf even over na moet denken, van hoe zou ik in zo’n situatie reageren. Dan zou ieder voor zich zoiets kunnen bedenken binnen een bepaalde tijd. En dan zou je dat later nog met elkaar kunnen bespreken. Ik denk eigenlijk dat ik dat aantrekkelijker zou vinden als met andere ouders in gesprek. Dus wel luisterend wat zou een ander in zo’n situatie doen, maar dat de leiding blijft bij diegene die de avond ook organiseert. Dat die daar ook uiteindelijk nog op in gaat. Want anders blijft het vaak zo’n in de lucht gepraat.

S: Oké. Zijn er verder nog punten of is dit wel hetgeen u het meest aantrekkelijk lijkt.

O: Ja , ja en misschien wat filmmateriaal en een ervaringsdeskundige vind ik ook hele positieve dingen.

S: En zoals ik net begreep had u dus niet echt dingen die u echt niet aantrekkelijk zou vinden in een ouderavond?

O : Nou, te lang groepsgesprekken. Ja ik vind dat dat vaak veel tijd kost en weinig oplevert. En dat vind ik eigenlijk jammer. Dus wel wat te horen uit de groep, maar wel de onderleiding van de leiding zal ik maar zeggen.

S: Oké, bedankt voor uw medewerking.

**15. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Dochter van 24, 21, 17, 15, zoon van 13
**Scholingsniveau kind(eren):** 24 = HBO, 21/17 = MBO, 15/13 = MAVO
**Gezinssituatie:** 4 dochters, 1 zoon, vader en moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Weinig, ik heb 1 zoon (13) die veel gebruik maakt van de pc om te gamen. Hij heeft ook een playstation. De meiden gamen niet voor zover ik weet. We hebben wel een Wii maar dat was op het begin leuk maar daar wordt nu geen gebruik meer van gemaakt.

M: Heeft u zicht op het gamegedrag? Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Als mijn zoon de pc gebruikt heb ik daar zicht op, die staat in de woonkamer. De playstation heeft hij op zijn kamer. Welke spellen hij speelt weet ik niet. Hij speelt wel bijna dagelijks, meestal ’s avonds ongeveer een uurtje of soms langer. Dat is dus voor zover ik het op de pc zie.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Het gamen wordt gewoon gedaan ter ontspanning dus ik heb verder ook weinig behoefte om er meer van te weten om bijvoorbeeld regels hiervoor op te stellen. Regel is wel dat er ’s middags eerst huiswerk gemaakt wordt, daarna mag je je eigen gang. Daar houden ze zich ook aan en op school gaat het verder ook prima. Dat vind ik wel iets belangrijks dus dat is een duidelijke regel.

M: Hoe komt u aan deze kennis?

O: Vooral van mijn zoon, het spelen op de Wii deden we ook wel eens met z’n allen dus dat heb ik zelf ook gedaan. De regel van het huiswerk vind ik eigenlijk vanzelfsprekend. Huiswerk gaat voor alles, daarna moet je maar zien wat je gaat doen.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Op zich zou ik wel willen weten wat voor soort spellen hij speelt. Je hoort wel eens wat over agressie in games en dat de jongeren daar dan agressief van zouden worden. Omdat zijn gamegedrag niet probleemmatig is vind ik het verder niet zo van belang om er meer van te weten.

M: Wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?
O: Teveel luisteren en weinig afwisseling.

M: Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: In ieder geval afwisseling dus, beginnen met wat theorie dat ouders weten hoe of wat. Tijd krijgen om met ouders ervaringen of meningen uit te wisselen en vragen te stellen aan de preventiewerker, dus veel interactie. Het verhaal van een ervaringsdeskundige horen lijkt me wel interessant. Misschien kunnen er wat filmpjes getoond worden met hoe die spellen eruit zien, hoe het gespeeld wordt.

M: Wat vindt u van het idee om het kind erbij te betrekken, dus ouder en kind samen bij een voorlichting?

O: Het kind erbij betrekken zou ik niet doen. De invulling zou dan denk ik anders moeten, niveau en behoefte van een ouder ligt anders dan die van een kind dus dan zou het voor kinderen een saaie avond zijn of andersom, willen ouders er echt iets van opsteken.

M: Oke, duidelijk. Heeft u zelf nog vragen of opmerkingen, aanvullingen of tips?

O: Nee hoor, voor mij was het ook duidelijk. Succes ermee!

**16. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** zoon van 19 en 16, dochter van 12.
**Scholingsniveau kind(eren):** 12 = HAVO/VWO, 16 = VWO
**Gezinssituatie:** 1 dochter, 2 zoons, vader en moeder. Oudste zoon is uitwonend.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Ja, met de playstation. Dat hoort er ook bij denk ik?

M: Ja zeker weten, klopt.

O: Dat is het grootste punt zeg maar.

M: Heeft u zicht op dat gamegedrag?

O: Nee.

M: Want wordt het op de kamer gespeeld dan?

O: Hij heeft een eigen ruimte dus daar gamed hij dan.

M: En dat gaat dan om 1 zoon van u begrijp ik?

O: Ja de andere valt wel mee. Die van 16 vooral.

M: En weet u ook welk spel hij speelt? Of spellen?

O: In het verleden hadden we afgesproken dat hij moest overleggen met zijn vader, met mijn man, welke spellen hij aanschaft. Maar nu hij 16 is, valt dat niet mee. Via internet speelt hij en bestelt hij ook gewoon. Eigenlijk hebben we daar geen controle op.

M: Weet u wel hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Veel te veel naar mijn zin. Ik denk tussen de 5 en 10 uur in de week.

M: En dan wel verspreid over de week?

O: Meestal in het weekend, doordeweeks heeft hij ook zijn huiswerk.

M: Vindt u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Nee, voor mijn gevoel zijn gamespellen vaak alleen maar geweldspellen. Ik heb het idee dat daar weinig keus in is.

M: Keuze qua verschillende spellen of wat bedoeld u daarmee?

O: Ja, ik denk wel eens dat hij in het verleden misschien beter een Wii had kunnen kopen.

M: Dat zijn weer hele andere spellen natuurlijk.

O: Ja, veel leuker naar mijn idee. Daar kan je gewoon mee bowlen of tennissen. Voor mijn gevoel is Playstation vooral geweld, al heeft hij ook wel voetbal gespeeld, dat vind ik dan nog wel leuk.

M: En weet u welke regels u kunt opstellen met betrekking tot het gamegedrag, zoals dus bijvoorbeeld de tijd in de gaten te houden hoelang hij mag spelen?

O: Dat valt gezien zijn leeftijd gewoon niet mee, hij zit in 5 VWO en hoeft weinig voor zijn huiswerk te doen, hij haalt goede cijfers. Als hij nou ook slechte cijfers haalde dan zeg je dus ‘stoppen ermee en aan je huiswerk’ maar goed, dat is niet zo. Dan kan je ook weinig zeggen. Hij zit 2 avonden in de week op judo, wat moet je dan nog meer? Dus dat is best wel lastig hoor.

M: Maar ervaart u het dan wel als teveel of problematisch, ondanks die goede cijfers?

O: Ik heb het maar een beetje los gelaten

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Zoals met de Playstation, welke spellen zijn er? Leuke spellen voor jongens van 16 tot 18 jaar? Geweldloze spellen dan. Dat zou ik wel graag willen weten.

M: Misschien wat gevolgen van overmatig gamen kunnen zijn, of signalen?

O: Ja, gevolgen ja.

M: Oke, en wanneer zou u een ouderavond niet aantrekkelijk vinden?

O: Niet aantrekkelijk? Als alle ouders zeg maar een woordje doen, op zo’n avond hoor ik liever informatie, zonder al te veel inbreng van andere ouders. Hoe erg het allemaal bij iedereen is, dat zal ook wel en dat lees je wel eens maar dat hoef ik op zo’n avond niet weer te horen. Dan wil ik echt informatie wat ik er eventueel aan zou kunnen doen, dit zijn gevolgen, dit zijn soorten spellen wat er te koop is, die dingen.

M: Het gaat u vooral om theorie dus, gevolgen en dat soort dingen, soorten spellen. En wat u net zei over andere ouders, die interactie, vindt u dat niet relevant?

O: Mag wel even tijdens de pauze bij wijze van spreken maar ik vind dat de nadruk moet liggen op een stuk informatie.

M: Stichting Voorkom werkt ook met ervaringsdeskundigen. Meestal wordt de 3e les van een reeks voorlichtingen ook gegeven door een ervaringsdeskundige die zijn verhaal doet waarbij de kinderen vragen kunnen stellen. Zou dat iets zijn voor een ouderavond?

O: Ja dat is wel interessant denk ik, om dat verhaal te horen.

M: En wat betreft spellen, opdrachten of rollenspellen?

O: Nee, dat zie ik niet zitten.

M: Zou u uw kind er bij willen betrekken of houd u het liever gescheiden van elkaar.

O: Ja, wat mij betreft gescheiden. Die kinderen hebben zoiets van ‘dan moeten pa en ma er ook bij en dit en dat’. Nee, volgens mij heeft het een groter effect om apart van elkaar te doen.

M: Nou, dat waren mijn vragen. Heeft u misschien zelf nog vragen of aanvullingen?

O: Nee, ik heb verder geen vragen. Ik wens jullie heel veel succes met het onderwerp en het afstuderen.

M: Nou, dank u wel. Heel erg bedankt voor uw medewerking in ieder geval.

**17. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** dochter van 14 en 16.
**Scholingsniveau kind(eren):** beide MAVO
**Gezinssituatie:** 2 dochters, vader en moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Ja op de DS maar dat wordt steeds minder en op de computer.

M: Heeft u zicht op het gamegedrag?

O: DS slepen ze overal en nergens mee naartoe, vooral mijn 14jarige dochter. Dus dat zie ik niet altijd. De computer staat in de woonkamer.

M: Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?

O: Welke spellen ze spelen weet ik niet. Hoe vaak eh ik denk 2 of 3 keer per week, vooral in het weekend. Op zondag kan het wel eens een aardige middag zijn dat er gespeeld wordt, zeker in de winterperiode.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Ik denk wel voldoende om het in het gareel te kunnen houden en verder zijn het volgens mij onschuldige spellen dat ze spelen. Ik ben niet zo van de actie en geweld maar dat is meer aan jongens besteedt denk ik.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Tja. Misschien moet ik me toch meer verdiepen in wat ze precies spelen, merk ik nu ik het erover heb. Wat er allemaal is, en dat veranderd ook steeds natuurlijk.

M: Dat doet het zeker ja.

O: En mobiel he, daar wordt ook van alles op gespeeld denk ik. Zelf heb ik nog een ouderwetse maar je ziet die kinderen soms met niets anders in hun handen. Bij mijn dochter van 16 wordt dat ook steeds meer alleen dat is meer Facebook en What’s App ofzo?

M: Ja dat zou goed kunnen.

O: Tenminste, daar hoor ik haar dan wel eens over.

M: Oke maar wat zou u nog meer willen weten?

O: Ja, beetje lastige vraag. Weet ik zo niet, sorry.

M: Misschien iets over risicofactoren voor het ontwikkelen van een gameverslaving, of wat signalen er van kunnen zijn, gevolgen?

O: Eh…ja ik heb er niet zo’n belang bij met betrekking tot mijn dochters dus dat vind ik niet zo nodig verder.

M: Oke, en als u een ouderavond zou krijgen over het thema, wat maakt zo’n avond voor u dan aantrekkelijk? Of een ouderavond in het algemeen?

O: Ja, informatie dan he, daar is zo’n avond voor in mijn beleving. Vooral informatief maar het moet ook niet saai worden. Sowieso gelegenheid tot vragen stellen aan de deskundige.

M: Wat bedoelt u met deskundig?

O: Degene die de ouderavond verzorgt, die het woord doet.

M: Ja zo ja, want stichting Voorkom werkt ook met ervaringsdeskundige, ex-verslaafde dus eigenlijk. Zou u het interessant vinden als er een ervaringsdeskundige zou komen spreken, waar u eventueel vragen aan kunt stellen?

O: Ja dat lijkt me wel goed, maar daar zou ik ook gewoon een beetje nieuwsgierig naar zijn (lacht). Niet zozeer om er wat van te leren.

M: Dat zou ook kunnen (haha) maar dat is dus wel iets wat het aantrekkelijk maakt?

O: Ja.

M: En rollenspellen, opdrachten, interactie met de andere ouders en preventiewerker,filmmateriaal?

O: Rollenspellen houdt ik niet van, durf ik ook niet. Opdrachten misschien wel, zou leerzaam kunnen zijn al heb ik er zo niet echt een beeld bij wat ik me erbij voor moet stellen.

M: Nee, logisch en eerlijk gezegd kan ik daar ook niet echt een voorbeeld bij geven [lachen]. En interactie en filmmateriaal?

O: Interactie wel, dat vind ik altijd wel goed en dat wekt soms wel discussie op, beetje leven in de brouwerij (haha). Nee, dat is wel leerzaam, net zoals je dus vragen kunt stellen aan die ex-verslaafde of iemand van de stichting. Filmmateriaal vind ik ook wel leuk, misschien kan ik zelf eens op Youtube kijken wat er op staat over games ofzo.

M: Daar staat genoeg op hoor, dat kan ik u wel vertellen. En wat zou u niets aan vinden?

O: Eh, ja rollenspellen dus. En het moet niet te langdradig zijn, niet te saai zoals ik al zei.

M: Wat zou het saai maken voor u?

O: Ja, zo langdradig dus, te veel informatie, alleen maar zitten luisteren.

M: Ja, inderdaad. Dat is ook niet goed voor de concentratie.

O: Nee, precies.

M: Oke, dan waren dit mijn vragen. Heeft u nog vragen?

O: Nee hoor, vond het wel leuk zo.

M: Nou, mooi. Hartelijk dank in ieder geval voor uw tijd en moeite.

O: Ja hoor, prima. Succes verder.

M: Dank u wel, dag.

O: Dag.

**18. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 14.
**Scholingsniveau kind(eren):** VWO
**Gezinssituatie:** Zoon, vader en moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?

O: Weinig, mijn zoon gamet niet tot nauwelijks. Volgens mij heeft hij wel wat spelletjes op zijn mobiel en tablet maar verder niet. De laptop wordt meer voor school gebruikt, daar staan geen spellen op.

M: Heeft u zicht op zijn gamegedrag?

O: Hij maakt veel gebruik van zijn tablet en mobiel maar of hij dan aan het gamen is weet ik niet. En ja, wat is gamen? Spelletjes en de apps van tegenwoordig zijn denk ik meer voor ontspanning dan dat het echt games zijn.

M: Dat zou kunnen maar ik denk dat die net zo verslavend kunnen zijn.
O: Ja, dat denk ik ook wel. Mobiels en tablets zijn niet meer weg te denken.
M: Nee, precies. Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang hij speelt, als hij speelt?
O: Nee, dat zou ik niet weten.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Eh jawel. Toen hij jonger was waren er wel regels voor computer- en tvgebruik bijvoorbeeld. Meer hoe lang dat op een dag mocht maar hij is nu 14 en zoals ik al zei, mobiel en tablet zijn binnen handbereik en altijd te gebruiken dus dat valt ook niet mee tegenwoordig. Maar ik ondervind er geen problemen door met hem.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Het idee achter gamen ben ik wel benieuwd naar. Wat maakt games en het spelen ervan nou zo aantrekkelijk. Ik kan me er weinig bijvoorstellen, ik heb er niks mee. Maar ik denk dat de ontwikkelaars dat heel goed weten hoe ze iemand geboeid moeten houden. Verontrustend eigenlijk, dat maakt het verslavend?

M: Dat klopt helemaal, dat weten zij zeker. En inderdaad, met de nieuwe technieken van tegenwoordig is altijd en overal kunnen spelen een feit.
O: Ja, nogal ja.

M: Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: Wat ik dus al zei, ik vind het wel interessant wat daar achter zit, hoe dat allemaal ontwikkelt wordt.

M: Maar dat is een stukje algemene informatie, heeft u nog iets wat u zou willen weten wat betrekking heeft op het gamegedrag van uw kind?

O: Tja, wanneer is iemand verslaafd? Hoe uit zich dat? Hoe is dat te voorkomen? Hoe komt het eigenlijk dat iemand verslaafd raakt?

M: Dat zijn wel vragen waar u antwoord op zou willen?

O: Ja, zeker, al heb ik er met mijn kind gewoon weinig mee te maken dus ja.

M: Oké en de manier waarop zo’n avond in elkaar zit, hoe er invulling aan gegeven wordt? Heeft u daar nog ideeën over?

O: Ik hoop dat zo’n avond sowieso door een deskundige gegeven wordt, ik wil antwoord krijgen op eventuele vragen. Ik ga graag met mensen in gesprek, delen van ervaringen of meningen, elkaar tips of adviezen geven.

M: Oke dus interactie met elkaar?

O: Ja.

M: En die deskundige, zou dat ook een ervaringsdeskundige kunnen zijn die samen met een preventiewerker zo’n avond geeft?

O: Dat kan heel goed ja, die weet er tenslotte alles van.

M: Ja inderdaad. En verder misschien nog rollenspellen, opdrachten, filmmateriaal?

O: Eh nee niet echt. Ja filmmateriaal misschien. Ik hou van informatieve bijeenkomsten dus niet teveel poespas er omheen.

M: Nou, dat is in ieder geval heel duidelijk. Dan zijn we door de vragen heen, heeft u nog vragen op opmerkingen?

O: Nee hoor, ik hoop dat er een mooie ouderavond uitkomt, uit jullie onderzoek.

M: Daar gaan we zeker ons best voor doen. Bedankt voor uw medewerking in ieder geval.

O: Oke, tot ziens.

M: Dag.

**19. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Dochters van 12 en 15, zoon van 17.
**Scholingsniveau kind(eren):** 12 en 15= MAVO, 17 = HAVO
**Gezinssituatie:** 2 dochters, 1 zoon, vader en moeder.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?
O: Door mijn kinderen hè, en ik speel zelf ook spelletjes met mijn mobiel tegenwoordig.
M: Gamen alle drie de kinderen?
O: Eh nee de jongste niet echt. Mijn dochter van 15 en zoon van 17 wel.

M: Oké. Heeft u zicht op dat gamegedrag?

O: Ze spelen beiden op de mobiel, daar heb ik geen zicht op. Mijn zoon zit ook nog wel eens achter de pc maar die staat boven dus dat zie ik eigenlijk ook niet altijd.

M: Dus hoe vaak en hoelang er gespeeld wordt weet u niet precies?

O: Nee.

M: Weet u wel welke spellen ze spelen?

O: Met mijn dochter speel ik zelf ook WordFeud via mobiel dan. Verder weet ik niet wat zij speelt. En mijn zoon, tja. Er liggen wel van die doosjes waar die spellen in zitten, volgens mij iets met voetbal, dat doet hij wel veel. En autoracen ofzo, dat vind hij ook wel mooi.

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen? Door bijvoorbeeld het zicht erop te houden, of er over in gesprek gaan met ze?

O: Ja dat zicht valt bijna niet mee hè, zeker niet met mobiel. Computer gaat dan nog. Ik zou niet weten hoe ik dat aan moet pakken eigenlijk, als dat nodig zou zijn.

M: Zou u dat wel willen weten?

O: Dat had ik eerder moeten weten dan, ik denk niet dat ik nu nog met regels aan zou moeten komen als het over het gamen gaat. Maar ja, dat is altijd wel handig, wat adviezen over zoiets.

M: Heeft u enige kennis over gamen?

O: Ja, maak je dan onderscheid in het gamen op computer en playstation ofzo of ook gamen of spelen op de mobiel?

M: In principe gaat ons onderzoek over het gamen met pc en playstation en dergelijke, maar DS of mobiel kan net zo goed verslavend zijn.

O: Oh ja en wat was je vraag dan ook alweer?

M: Of u kennis heeft over games of gamen?

O: Alleen wat ik nu zelf met mijn mobiel doe en wat ik dus bij de computer wel eens heb zien liggen aan spellen van mijn zoon.

M: Oké. Wat zou u eventueel willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Eh ja dat is een goeie.

M: Bijvoorbeeld wat risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van een verslaving of wat juist gevolgen er van zijn?

O: Ja zo ja, dat lijkt me wel goed om te weten ja.

M: Dan misschien ook wel wat signalen zijn van overmatig gamen?

O: Ja hoe je dat kan zien aan iemand?

M: Ja bijvoorbeeld. En zoals u net al zei, erover in gesprek gaan. U gaf aan niet te weten hoe u dat aan zou moeten pakken?

O: Nee klopt.

M: Dus dat zijn wel dingen die u over gamen of gameverslaving zou willen weten?

O: Ja.

M: En met betrekking tot een ouderavond, wanneer is dat voor u aantrekkelijk?

O: Nou dan dus [lachen], zulke informatie, en tips krijgen enzo.

M: En de manier waarop dat gebracht wordt?

O: Ja als het maar niet te moeilijk is, niet te moeilijke termen, tenzij het uitgelegd wordt natuurlijk.

M: Maar qua vormen, een powerpoint, filmmateriaal, spellen, opdrachten?

O: Eh ja een powerpoint is handig, dat je ondertussen een beetje mee kan kijken of lezen. Als ze wat films laten zien, vind ik wel leuk. Spellen ofzo hoeft van mij niet, of opdrachten.

M: En interactie met elkaar, meningen delen, elkaar misschien bevragen of tips geven? En natuurlijk interactie met degene die de avond presenteert.

O: Ja ik denk dat ik daar wel veel aan heb. Ook weer die tips enzo.

M: En wanneer is het niet aantrekkelijk voor u?

O: Als het te lang duurt. Dat vind ik niks.

M: Nou, dat is in ieder geval duidelijk (lachen). Dan was dit het interview al, heeft u nog vragen of iets dergelijks?

O: Niet dat me nu te binnen schiet, dat komt straks pas denk ik (lachen).

M: Oké (lachen) nou ja dan laten we het hierbij en is het voor nu even voldoende.

O: Ja prima, doeg.

M: Dag.

**20. Interview ouders: VO**

**Leeftijd kind(eren):** Zoon van 16, dochters van 20 en 25.
**Scholingsniveau kind(eren):** 16 = HAVO, 20 en 25 hebben MAVO-diploma.
**Gezinssituatie:**  2 dochters, 1 zoon, vader, moeder. Oudste twee dochters zijn uitwonend.

M: In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving?

O: Weinig, al zie ik wel veel mensen om me heen ontzettend druk zijn met hun mobiele telefoon. Dan denk je dat het belangrijk is maar dan zitten ze gewoon een stom spelletje te spelen ofzo.

M: Dat zie je inderdaad veel tegenwoordig. Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

O: Van mijn dochters weet ik het niet. Mijn zoon zie ik ook veel met zijn mobiel, verder valt het mee volgens mij. Wat hij op de laptop doet weet ik niet.

M: Heeft u zicht op het gamegedrag?

O: Niet echt dus.

M: Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?
O: Dat zou ik echt niet weten

M: Vind u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?

O: Nee, ik zou het niet weten. Ik kan moeilijk zijn mobiel afpakken haha.

M: Dat valt inderdaad niet mee nee. Heeft u verder enige kennis over gamen?
O: Nee, niet echt.

M: Bent u bijvoorbeeld op de hoogte welke spellen er zijn en hoe deze gespeeld worden?

O: Eh ja spellen, ik ken de gewone spellen op de computer wel. Patience enzo, Hartenjagen. Dan ken ik de Playstation wel, die tablets van tegenwoordig daar kan toch ook gespeeld worden?

M: Dat klopt ja.

O*:* Ik ken Super Mario nog van vroeger maar verder weet ik het niet. Dat hebben die meiden nog wel veel gespeeld maar dan praat je over 15 jaar geleden ofzo.

M: Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

O: Hoe kan het dat mensen daar verslaafd aan raken? Moet daar geen verbod op komen? Wordt daar wel genoeg voorlichting voor gegeven op scholen, weet de jeugd wel wat slecht is? De jeugd zit tegenwoordig meer binnen om spelletjes te spelen.

M: Wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?

O: Niet te langdradig, als er maar 1 iemand aan het woord is waarna je de hele avond moet luisteren.

M: Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze wel aantrekkelijk en interessant is voor u?

O: Als je de jeugd erbij hebt kun je ook horen wat zij er van vinden. Hoe staat de jeugd tegenover verslaving, wat denken zij ervan, hoe zien zij dat? Misschien wel belangrijk om te weten om je zo in te kunnen leven in hun beleving. Een goeie film laten zien hoe het fout kan gaan en voorlichting van iemand die verslaafd is geweest. Met voorbeelden komen hoe makkelijk mensen verslaafd kunnen raken, dat vaak eerst niet willen zien en ontkennen maar daarmee de omgeving pijn kunnen doen. De jeugd misschien daarmee confronteren? Of met ouders in groepjes uit elkaar gaan om het er eens over te hebben. Dat vind ik ook altijd wel interessant om te horen, van anderen hoe zij erover denken enzo.

M: Oké, goede ideeën. Heeft u verder nog vragen of opmerkingen?

O: Nee hoor, vind het goed zo.

M: Dan wil ik u bedanken voor de tijd en moeite.

O: Graag gedaan, doeg.

**Bijlage 4: Labels interviews hulpverleners**

|  |
| --- |
| 1. **Doelgroepomschrijving**
 |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Hersenen zijn in ontwikkeling
* Puber reageert heel erg vanuit emoties (gamen prikkelt emoties)
* Gevoelig voor een beloningssysteem (wat gamen prikkelt)
* Impulsieve keuzes maken (eerst doen en ervaren)
* Door schande en schade wijs worden
* Gameverslaving meer bij hoger opgeleide jongens, dan bij lagere opleidingen
 | 1 |

|  |
| --- |
| 1. **Inhoudelijke aspecten van gameverslaving**
 |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Gamen boven zijn leven zetten
* Virtuele wereld belangrijker dan echte wereld
* Echte leven verwaarloosd
* Omgeving verwaarloosd bij gamemisbruik
* Bij gamemisbruik gamen nog in de hand
* Bij verslaving gamen niet in de hand
* Bij verslaving ga je over je eigen grens heen
* Je verwaarloosd jezelf lichamelijk
* Gameverslaving vooral bij internetgames, met sociale contacten
* Games met sociale aspect
* Games met uitdagingen die ze kunnen overwinnen
* Agressie en gamen is logisch
* Bij virtuele wereld heb je emoties in het hier en nu
* Uit emoties komt veel agressie voort
* Het kan dat je door oorlogsspelletjes agressiever als persoon wordt
* Wat kinderen kijken doen ze na
* Als je veel agressie tot je neemt, dan uit dat zich ook
* Waar je mee omgaat wordt je mee besmet
* Kan dat het niet wetenschappelijk bewezen kan worden, maar je ziet het terug in realiteit van de maatschappij
* De normen en waarden uit opvoeding kunnen schelen op het gebied van de invloed van de game
* Het heeft te maken met meerdere aspecten
 | 1 |
| * Gameverslaving komt minder voor dan gedacht
* In 2011 zijn 245 mensen in heel Nederland gameverslaafd
* Pers blaast het op
* Onderscheid gamemisbruik en gameverslaving
* Bij gamemisbruik gaat het gamen ten koste van een hoop dingen (nachtrust, vrienden, hobby’s, werk, school)
* Gamemisbruik komt veel voor
* Bij gameverslaving wil je stoppen maar kun je niet
* Je gaat door met gamen ondanks heftige problemen bij gameverslaving
* Gameverslaving komt veel minder voor dan gamemisbruik
* Bij gamemisbruik kan worden gestopt op eigen kracht, bij gameverslaving niet
* Tijdelijk voldoen aan de criteria van gameverslaving
* Zodra andere problemen spelen, grotere kans dat gameverslaving langdurig wordt
* Spellen waarbij je met meerdere speelt
* Groepsverband
* Spelen waarbij je op een hoger niveau uit komt
* Online games
* Geen verband tussen agressie en gamen
* Waarschijnlijk moet je al een neiging hebben tot agressie, dan kan gamen dat versterken
* Over het algemeen de relatie niet duidelijk te leggen
 | 2 |

|  |
| --- |
| 1. **Signalen van gameverslaving**
 |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Moe uit bed komen
* Bed niet willen uitkomen
* Negeren van de sociale wereld
* Altijd thuis zijn
* Afspraken negeren en niet nakomen
* Geld stelen van bankrekening of creditkaart
 | 1 |
| * Slecht slapen
* Minder aanwezig
* Geen interesse hebben
* Geleidelijk hobby’s verwaarlozen
 | 2 |

|  |
| --- |
| 1. **De oorzaken van gameverslaving**
 |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * In het echte leven het gevoel te mislukken, waardoor eigenwaarde daalt
* In gamen kun je je eigen virtuele wereld opbouwen
* In de virtuele wereld ben je iemand, je blaast jezelf op in de game
* In de game behoefte krijgen van acceptatie en respect
* In de virtuele wereld opbouwen wat je in de echte wereld zou willen zijn
* Gameverslaafden hebben veelal een pestverleden als reden te vluchten in de virtuele wereld
* Laag zelfbeeld
* Niet staande kunnen zijn in de echte wereld
 | 1 |
| * Gameverslaving niet als aparte aandoening
* Gameverslaafden altijd gepaard met andere problemen (angstig, depressief, autisme)
* Gameverslaving altijd gepaard met eenzaamheid gevoelens
* Gevoeligheid voor gamen door angst, eenzaamheid oid
 | 2 |

|  |
| --- |
| 1. **De gevolgen van gameverslaving**
 |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Het verwaarlozen van de leefomgeving
* Relaties lopen stuk
* Jezelf verwaarlozen op lichamelijk terrein
* Oververmoeid
* In flessen plassen
* Lichamelijke gevolgen niet desastreus, makkelijk te overwinnen
* De link missen met de echte wereld
 | 1 |
| * Ongezellige personen om mee samen te wonen
* Isolement, minder contacten met anderen
* Slecht slapen
* Het gaat ten koste van o.a. hobby’s
* Hobby’s verwaarlozen
* School verwaarlozen
* Steeds vaker en langduriger gamen
* Sterk verlangen om te gamen
* Je gaat door met gamen ondanks problemen
* Je voelt je schuldig
 | 2 |

|  |
| --- |
| **7.Aspecten die van belang zijn bij het afkicken van gameverslaving** |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Er moet herstel plaatsvinden in stukgelopen relaties
* Steun vanuit omgeving
* Dingen uitspreken in het gezin om tot herstel te komen
* Aan de slag met negatieve zelfbeeld
* Het vertrouwen van jezelf winnen
* Naar de wortel, die per individu verschillend is
* Aan de slag met het leven in het hier en nu
* Focus op de toekomst
* Wat wil je bereiken en hoe kan dat worden gedaan
* Hoop krijgen voor de toekomst
* Nieuw tijdverdrijf vinden
* Leren omgaan met sociale vaardigheden
* Leren om staande te blijven in een wereld die niet altijd lief, vriendelijk en aardig is
* Analyseren van het verleden
* Analyseren waarom je bent gaan gamen
* Niet veroordelen
* Niet doen alsof de zaak hopeloos is bij terugval
* Focus op mogelijkheden, niet op onmogelijkheden
* Kind onvoorwaardelijk steunen
* Begrip voor terugval
* Ruimte maken voor het gesprek
* Focus op de hoop die er ligt
 | 1 |

|  |
| --- |
| **8. De rol van ouders bij preventie en signalering van gameverslaving** |
| **Label** | **Hulpverlener** |
| * Duidelijke afspraken maken
* Consequent zijn
* Blijven praten
* In gesprek zijn, dingen steeds open houden
* Als ouder niet je kop in het zand steken
* Relatie kweken
* Praten, tot de bodem met je kind
* Betrokkenheid
* Echte liefde
* Huis open stellen voor vrienden
* Aan de slag met je kind, actie ondernemen
* Niet binnenvetten, maar erop uit
 | 1 |
| * Vanaf het begin duidelijke grenzen stellen
* Afspreken dat je meedoet met het gezin
* Aandacht en hobby’s verdelen
* Als er veel wordt gegamed afspraken maken over gametijd
* Afspraken opschrijven
* Afspraken bijhouden
* Bij overtredingen afspraken bijstellen
 | 2 |

**Bijlage 5: Labels interviews (ex)gameverslaafden**

|  |
| --- |
| 1. **Inhoudelijke aspecten van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * Tactiek
* Afspraken maken
* Strategie bepalen
* Voorbereiding nemen
* Tussen werk door forum checken
* Tolerantie
* Games illegaal downloaden
* Stadia van gebruik (uitproberen, experimenteel, recreatief, gewoonte, problematisch, verslaving)
* Definitie gameverslaving
* Mobiel-verslaving
* Kenmerk verslaving (eenmaal geweest, nooit meer aan beginnen)
* Algehele onthouding
* Terugval
* Psychische afhankelijkheid
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * Mood modification
* Tolerantie
* Gamen is niet ontspannend maar juist heel hard werken
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * mood modification
* stompt je af, emotieloos
* niet meer meedoen met gezinsleven,
* solistisch worden
* eerlijk, bereidwillig en open ben je niet meer
* tolerantie
* je moet blijven voldoen anders wordt je minder groot
* elkaars inlogcodes
* in elke tijdzone iemand zitten zodat we elkaar konden checken
* preoccupatie
* belangrijkste in het leven
* stadia van gebruik
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * MMORPG
* gratis spellen maar kom je hogerop moet je gaan betalen
* ontwikkelaars weten dat je verslaafd ben als je hogerop kom dus dat je dan ook wil gaan betalen
* bepaald doel halen
* je moet sneller zijn dan andere
* je moet je bewijzen
* het blijft doorgaan
 | Jongere 1 |
| * verschil MMO-RPG en praktische spellen
* MMO ben je echt een persoon, in een tweede wereld
* praktisch > account waar ik andere op mee kan laten spelen
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| 1. **Signalen van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * altijd te laat door gamen
* excuses verzinnen
* niet meer voor reden vatbaar
* Muis als schietwapen voor zich uitgehouden
* Stekker eruit trekken, boze reactie krijgen van neefje
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * af en toe moeten inloggen
* er zo dus aan blijven denken
* af en toe willen kijken of het goed gaat in de game
* niet meer willen en kunnen stoppen
* ziek worden bij de gedachte dat je iets anders zou moeten doen
* Depressieve gedachten
* Hersens houden het niet vol
* oververmoeid maar hyperactief
* geen ontspanning meer
* stond onder stress en dopamine
* geen heldere gedachtes meer
* automatische piloot
* als een zombie leven
* ontkenning, verslaving niet door hebben omdat het goed voelt
* ontslag willen nemen om hele dag te kunnen gamen50 uur per week gamen, dan is het problematisch
* ik vond het verschrikkelijk dat mensen moesten evacueren want dan hadden ze geen internet
* verschrikkelijk dat ik een weekje naar Engeland moest, zonder internet. Zo blij toen bleek dat er wel internet was
* uit frustratie de muis tegen de muur aan gooien
* ermee opstaan en naar bed gaan
* hele dag over denken
* geen andere activiteit meer doen
* alleen op hun kamer zitten
* ineens emotionele reacties vertonen die je niet gewend bent
* weinig omgang met leeftijdsgenoten
* weinig buitenkomen
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * op vakantie account laten checken
* sluipmoordenaar
* je zondert je af
* verzint excuses
* leven is 1 groot leugen
* alleen maar achter pc zitten
* je leeft als een dwaas
* later thuis komen
* dan gaan gamen tot 3, 4 uur ’s nachts
* ’s morgens vroeg gelijk weer achter pc zodra vrouw weg was
* kamer lichtdicht
* koffiezetapparaat op kamer
* koelkast op kamer
* hele dag donker zodat lichaam niet wende aan dag- en nachtritme
* lichaam stopt als je er niet meer voor zorgt
* excuses verzinnen om deur niet uit te hoeven
* je leven in partjes, gamen neemt steeds meer in
* zo snel mogelijk naar huis willen vanaf vakantie om weer te kunnen gamen
* het werd steeds groter deel van het leven
* kwam kamer niet uit
* in lege colafles plassen
* ingevallen ogen
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * geen tijd meer voor gesprek of afspraak met vrienden
* geen grote gesprekken meer met iemand
* weinig te vertellen aan mensen
* praat niet over gamen, dat heb ik altijd gescheiden gehouden
* onder taken uit komen om achter pc te kunnen zitten
* dingen afraffelen
* veel over praten
* geldproblemen
* niet naar vrienden toegaan
 | Jongere 1 |
| * steeds meer en langer gamen
* wakker worden, pc aan, gamen, ’s avonds eten en daarna gamen tot ik ging slapen
* ene keer wel naar school, andere keer niet
* zo wel, na school weer gamen
* sporten afgebeld om te kunnen gamen
* elke dag zat ik op mijn kamer te gamen
* gaan roken als uitlaatklep, is socialer dan gamen
* vervang gamen door te gaan roken
* op school tijdens les gamen
* deden meerdere dus werd je verleid
* geen huiswerk maken, gelijk bij thuiskomst gamen
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| 1. **De oorzaken van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * voorbereiding op echte leven gemist
* erbij willen horen
* Niet geaccepteerd voelen, maar weinig voor nodig om verkeerde kant op te gaan
* Geen acceptatie
* geen nee kunnen zeggen
* persoonlijkheid
* kenmerken van games
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * Verandering is eng, door verhuizing gaan gamen
* De game gaat maar door
* Vlucht van spanning, stress en paniek
* Niet na te hoeven denken over gecompliceerde emoties van mensen/dingen om hem heen
* Verdrietig kind, veel huilen, daardoor gaan gamen
* Kindje in de arm, werd rustig van gamen dus blijven gamen
* je wordt in de game verwacht
* Emotionele druk
* Autistisch
* Autisme, iets de hele dag doen
* alleen willen zijn
* onder hoge druk, sneller verslaafd
* autisme, gevoeliger voor verslaving
* meer gesloten
* liever alleen zijn
* teruggetrokken
* kinderen die gepest worden
* kinderen van nu zijn goed in gamen
* vrouwen boven de 50, voelen zich nutteloos
* 30/40 jaar, zijn er niet mee opgegroeid dus is nieuw wereldwonder
* kinderen die nu veel te jong, veel te lang achter pc zitten
* minderwaardigheidscomplex van tv kijken
* op jonge leeftijd leren ze te gamen, geen andere dingen leren, maakt kinderen gevoelig
* mensen die zich terugtrekken door bijvoorbeeld ziekte
* sociale verplichting
* keihard werken om mee te kunnen komen
* lagere sociale status, grote kans op verslaving
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * moeite met emoties en uiten daarvan
* vlucht om niet aan leven buiten mee te hoeven doen
* moeder co-dependent
* vader rookte
* erfelijk
* nieuwe computers
* opkomst internet
* zo groot, zo wijd, geen grenzen
* groot ego doordat goede hand-oog coördinatie
* wisselende werktijden
* maakte eigen rooster
* bouwde leven om verslaving heen
* ik was er goed in
* werd gejuicht als ik binnen kwam
* dat gaf een kick
* vlucht
* niet mee hoeven doen
* niet emoties tonen
* liefde, medeleven van ouders gemist
* moede vind me voor ik viel
* vrouw heeft moederrol overgenomen
* blijven hangen in pubertijd
* wat je van kleins af aan gewend bent
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * pestverleden
* ouders wisten niet van pesten
* ik was erg gesloten
* kwam door het pesten
* ouders gaven meer aandacht aan de adoptiekinderen
* had gevoel dat ze niet genoeg tijd voor mij hadden
* dat adoptiekinderen belangrijker waren
* daardoor heb ik me afgesloten
* vluchtgedrag, wegstoppen
 | Jongere 1 |
| * gepest
* ook via internet
* gepest dus geen vrienden opgebouwd
* ligt aan mezelf en personen door wie ik gepest ben
* door omstandigheden
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| 1. **De gevolgen van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * Het breekt je op
* Uitdrogings-verschijnselen
* Ongezonde levensstijl
* Overgewicht
* Raakte vrienden kwijt
* Ik was veranderd
* Computer was mijn eerste vrouw
* Bijna scheiding
* Ineens in de echte wereld
* Dacht sociale contacten te hebben
* Zwager: ongezond, slechte doorbloeding, pijnlijke benen, ziet er niet gezond uit
* Sociale contacten in de gamewereld stellen achteraf niets voor
* Veel koffie drinken om wakker te blijven
* Door teveel koffie verkrampte mijn spieren, moest naar fysio.
* Verkeerde zithouding
* Altijd te laat op werk
* Kon moeilijk op gang komen
* Veel snackbar eten/frituur
* Geld tekort
* Schulden opgebouwd
* Deurwaarders
* verleerd om met mensen om te gaan
* miste sociale vaardigheden
* Nu al met 7, 8 jaar met DS, deze generatie mist veel
* kan geen kinderen meer krijgen
* zelfmoordpoging, door God gegrepen
* depressief moment, ik kan niks, ik ben niet goed voor mijn omstanders
* Blijven zitten op school vanwege game
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * beslissings-bevoegdheid neemt af
* werktijd opofferen
* Hersenen denken nog maar aan 1 ding
* Onderdrukking van normale gedachten
* lichamelijke afkickverschijnselen
* geen tijd voor sociale contacten
* autisme en stress, teveel gevraagd
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * ziek gemeld, het ging gewoon niet meer
* thuis barste de bom
* toen opgenomen
* dingen niet meer weten
* leven tijdens die actieve verslaving is nu gewoon vaag
* isolement, nergens mee willen bemoeien
* alleen je eigen ding doen
* niet /weinig slaap
* dat sloopt je op een gegeven moment
* mee doen aan familie en vrienden
* je maakt jezelf kapot maar kan niet stoppen
* liegen tegen je vrouw en kinderen
* hele verslaving lang gelogen
* tijdens werk bellen met medespelers ‘regel jij dit even’
* in de buitenwereld bij spelersnaam noemen
* gedragsverandering / agressie
* isolement
* Veel gemist, opvoeding kinderen, feestjes
* eenzaamheid
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * ontslagen, op werk ook aan het gamen
* veel ziekmelden om thuis te kunnen gamen
* geen gezeur aan hoofd willen
* alle tijd in gamen steken
* vaak genoeg liegen als je gamed, verslaafd bent
* geen voortgang in studie
* liegen > operatie > paar dagen vrij > thuis gamen
* voor 2e keer ontslagen
* ging niet goed thuis
* naar psycholoog geweest met ouders
* hele dag achter pc
* deed niks voor moeder
* zat altijd op kamer
* taken uitstellen of onderuit proberen te komen
* ruzie
* moeder snel uit kamer wegwerken zodat ik verder kon met gamen
* vrienden/familie verwaarloosd
* vrienden genegeerd als ze berichtje stuurde
* gamen was belangrijkste in leven
* zit voortdurend in je gedachte
* stemming ging naar beneden
* dat ontvlucht door te gamen
* dat gaf goed gevoel
* alles werd afgevlakt
* niet gamen, dan was ik niet blij
 | Jongere 1 |
| * veel tijd in gamen gestopt
* zelfs niet meer naar opa en oma terwijl opa op sterven lag
* vaak schreeuwen tegen ouders
* niet leuk om thuis te zijn
* emoties waren in de war
* geen concentratie op school
* als ik pc zag dacht ik gelijk aan gamen
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| 1. **Aspecten die van belang zijn voor de preventie van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * Weten dat er gevaren zijn
* teveel willen proberen is niet goed, dus nee kunnen zeggen
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * voorlichting geven, het moet herkend worden
* Weten wat verslaving is
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * sociale contacten behouden, fysiek
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| - | Jongere 1 |
| - | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| 1. **Aspecten die van belang zijn bij het afkicken van gameverslaving**
 |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * cold turkey
* minderen dan stoppen
* Geloven in God, dan kan je alles aan
* Radicaal breken dus pc weg gedaan
* Hobby’s zoeken
* Bidden
* Afleiding zoeken
* Je zwakte herkennen
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * dagboek bijhouden op een forumlotgenoten
* tijdens het afkicken gaan dingen weer goed
* relatie met je vrouw
* beter met kinderen
* beter slapen
* nieuwe functie in het bedrijf
* gevoel van enorm verlies
* rouwen
* meest dierbare is hem afgenomen
* rouwproces duurt 1 tot 3 jaar
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * inzichten, waarom ga je ‘iets’ doen?
* counselors ook verslaafd geweest, die geloof je dan
* hele dag zitten denken, gaat niet goed
* alles communiceren
* vrouw, fellows en meetings voor
* positief aspect; prayer
* eerlijkheid, bereidwilligheid, openheid van geest
* 12 stappen programma
* om hulp leren vragen
* systeemaanpak
* verslaafde is belangrijkste, daar blijft het omheen draaien, dat is niet goed
* hele systeem erbij betrekken zodat daar ook verandering in komt
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * het houdt je bezig
* genoeg te doen
* hele dag bezig gehouden
 | Jongere 1 |
| * emoties leren erkennen
* ouders blijven achter me staan
* ouders werken er ook aan
* staan 100 procent achter me
* gezin is altijd knus geweest
* in je eentje red je het niet
* bij terugval was het erger, dan hele nachten gamen, daardoor nog rotter voelen
* staan allemaal achter me en missen me nu ook
* krijg elke keer brieven en emails, dat is leuk
* je bouwt het op
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| **8. De rol van ouders bij preventie en signalering van gameverslaving** |
| **Label** | **(ex) gameverslaafden** |
| * Na waarschuwing, afpakken, dan gesprek aangaan
* Hoelang speelt je kind?
* Hoelang zit hij alleen boven?
* Overzicht houden door zicht op pc te hebben
* Vragen waarom het zo leuk is?
* ouders moeten de juiste vragen stellen om open deur te krijgen
* Nee kunnen zeggen in de maatschappij
* interesse tonen
* voorlichting gemist
* begrip van ouders gemist
* daar moet tijd en energie ingestoken worden
* zoveel mogelijk tijd met elkaar doorbrengen
* Leeftijd voorbij, kinderen van nu groeien er mee op
* Goed voorbereid het leven in gaan, daardoor nee kunnen zeggen
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * Op 1, 2 uur per dag houden
* Schermtijd een uur
* ouders bepalen pc/tv aan/uit
* discipline bijgeleerd
* uur per dag voor kind is genoeg
* firewall op pc zetten
* samen kijken wat game inhoud
* Kinderen weten zelf niet wat goed en slecht is
* nooit gamen in isolatie
* samen activiteit doen
* tijd erbij in de gaten houden
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * drie R’en, Rust, Regelmaat, Respect
* zet hem maar ff achter pc, gameboy
* systeemaanpak
* tot 12 jaar heb jij controle over je kind
* respect > praten, overleggen, onderhandelen
* kind als individu behandelen
* dag bespreken, blijven communiceren
* vertrouwensband
* kind nergens op afrekenen
* rede van gamen
* hoelang gamen
* afzondering en eenzaamheid
* doel van computeren
* spelletje met elkaar doen
* contact hebben
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * betrokkenheid, aandacht en interesse tonen
* tijd over dus weer gamen
* nooit anders gedaan dan gamen dus wist niet goed wat ik anders kon doen
 | Jongere 1 |
| * uurtje per dag gamen
* als ouders er niet zijn speel je extra
* in puberige omstandigheden neem je niks van je ouders aan
* neem je meer van vrienden aan
* pc weghalen
* helpen met andere invulling vinden
* niet gaan vervelen
* als je geen vrienden heb is dat lastig
* tijd moet ingevuld worden
 | Jongere 2 |

|  |
| --- |
| **9 . Aantrekkelijke aspecten van games** |
| **Label** | **(ex)gameverslaafden** |
| * Met duizenden tegelijk spelen
* LAN-party
* Acceptatiefactor
* Gevoel nodig te zijn
* Virtueel trekt aan
* Dopamine
* Meer en langer willen spelen
* Engels flink mee opgestoken
 | Ervaringsdeskundige 1 |
| * MMO
* 50.000 mensen tegelijk
* 5000 verschillende kaarten
* leuk, sociaal
* Geeft een kick
* Beloningen
* Gokelement
* financiële waarde
* Scherp worden van het gamen
* Gokelement
* Eindeloosheid
* je brein kent verschil tussen echt en virtualiteit niet waardoor emoties erbij echt worden
 | Ervaringsdeskundige 2 |
| * het draait 24/7 door
* alles om je aan die pc te houden
* monitoren zelf, ontwikkelaars weten hoe en wat, maken er zo weer levels bij
* steeds verder, steeds verder…
 | Ervaringsdeskundige 3 |
| * hele andere wereld
* weg van je zorgen op deze wereld
* je bent een ster, wordt groter
* duidelijk doel
* je kan niet snel terug (sunk costs)
* goed gevoel, kom alleen maar hogerop
* wil hogerop komen dus je blijft doorspelen
 | Jongere 1 |
| * agressie moest eruit want was boos en verdrietig
* daarna strategische spellen, veel na denken
* afleiding
* MMO spelen, alleen is niks aan
* Interactie
* kunnen laten zien dat je beter bent dan de ander
* plezier, afleiding
* ik voelde niks
* je kon jezelf zijn
 | Jongere 2 |

**Bijlage 6: Labels interviews ouders**

|  |
| --- |
| 1. **In hoeverre komt gamen voor binnen het gezin?**
 |
| **Interview nummer** | **Alle kinderen gamen** | **Sommige kinderen gamen/ kinderen gamen weinig** | **Kinderen gamen niet** |
| **1** | x |  |  |
| **2** |  | x |  |
| **3** | x |  |  |
| **4** | x |  |  |
| **5** | x |  |  |
| **6** | x |  |  |
| **7** |  | x |  |
| **8** |  | x |  |
| **9** | x |  |  |
| **10** | x |  |  |
| **11** | x |  |  |
| **12** |  |  | x |
| **13** | x |  |  |
| **14** |  | x |  |
| **15** |  | x |  |
| **16** | x |  |  |
| **17** | x |  |  |
| **18** |  | x |  |
| **19** |  | x |  |
| **20** |  | ? |  |

|  |
| --- |
| 1. **In hoeverre hebben ouders voldoende kennis om hun kinderen te begeleiden bij het gamen?**
 |
| **Interview nummer** | **Voldoende kennis** | **Weinig kennis / enige kennis over gamen** | **Geen kennis** |
| **1** | x |  |  |
| **2** |  |  | x |
| **3** |  |  | x |
| **4** |  | x |  |
| **5** | x |  |  |
| **6** | x |  |  |
| **7** | x |  |  |
| **8** | - | - | - |
| **9** |  |  | x |
| **10** |  | x |  |
| **11** | x |  |  |
| **12** |  |  | x |
| **13** | x |  |  |
| **14** |  |  | x |
| **15** | - | - | - |
| **16** |  |  | x |
| **17** | x |  |  |
| **18** | x |  |  |
| **19** |  | x |  |
| **20** |  |  | x |

|  |
| --- |
| 1. **In hoeverre hebben de ouders behoefte aan meer kennis over gamen en gameverslaving?**
 |
| **Interview nummer** | **Behoefte aan kennis** | **Weinig/ enige behoefte aan kennis** | **Geen behoefte aan kennis** |
| **1** | x |  |  |
| **2** | x |  |  |
| **3** | x |  |  |
| **4** | x |  |  |
| **5** | - | - | - |
| **6** | - | - | - |
| **7** | x |  |  |
| **8** | x |  |  |
| **9** | x |  |  |
| **10** |  | x |  |
| **11** |  |  | x |
| **12** |  |  | x |
| **13** | x |  |  |
| **14** |  | x |  |
| **15** |  | x |  |
| **16** | x |  |  |
| **17** |  | x |  |
| **18** | x |  |  |
| **19** | x |  |  |
| **20** | x |  |  |

|  |
| --- |
| 1. **Aan welke kennis is behoefte op het gebied van gamen en gameverslaving?**
 |
| **Onderwerpen**  | **Interview nummer** | **Totaal ouders** | **Sv’ing onderwerp** |
| * Welke games zijn er
* Welke soort games zijn er
* Welke spellen zijn online
* Hoe werken online games
* Hoe werkelijk is de virtuele wereld in games
 | 14,14,15,16,172910 | 9 | Soorten games |
| * Uitleg leeftijdsaanduiding
 | 6, 10, 14 | 3 | Leeftijdsaanduiding |
| * Aantrekkelijke aspecten van games
* Verslavende aspecten in games
 | 3, 14, 1812, 20 | 5 | Aantrekkelijke aspecten van gamen |
| * Voor- en nadelen van gamen
 | 12, 13 | 2 | Voordelen en nadelen van gamen |
| * Risicofactoren/ risico’s van gamen
* Gevaren van gamen
* Gevolgen van overmatig gamen
* Gevolgen van een gameverslaving
* Gevolgen van gamen op slaapgedrag
* Gevolgen van gamen op de hersenen
* Gevolgen van games op zenuwen
* Gevolgen van schietspelletjes op kind
* Gevolgen van gamen in de sociale interactie
 | 1,2,3,9,10,122,11,13,144,163,1999,13101013 | 12 | Risico’s en gevolgen van gamen/ een gameverslaving |
| * Oorzaken van gamen/gameverslaving
* Risicofactoren voor ontwikkelen van een gameverslaving
 | 3,1819 | 3 | Oorzaken van gamen |
| * Wanneer is er sprake van gameverslaving
* Signalen van een gameverslaving
* Wanneer loopt een gameverslaving uit de hand
 | 1,2,8,10,13,184,8,18,1914 | 9 | Definitie gameverslaving & signalen |
| * Veiligheid in combinatie met de computer
* Veiligheid voor het kind bij gamen
* Wat zijn verantwoorde games
 | 2214,16 | 3  | Veilig gamen |
| * Handvatten over begeleiding bij gamen
* Richtlijnen over begeleiding bij gamen
* Hoe kun je omgaan met het gamegedrag
* Richtlijnen over speeltijd
* Hoe het gamegedrag verminderen
* Waar moet je op letten bij begeleiding
* Handvatten over het stellen van grenzen
* Hoe in gesprek met het kind
* Hoe houdt je een balans tussen VM en RL
* Hoe blijft het kind sociaal actief
* Hoe onderhoudt het kind sociale vaardigheden
* Wat zijn alternatieven
 | 1,1428,132,81012147,197,10778 | 9(Waarvan 3 specifiek over VM/RL) | Begeleiding bij gamenBalans houden in RL en VM |

|  |
| --- |
| 1. **Hoe kan een ouderavond invulling krijgen zodat het aantrekkelijk is voor ouders?**
 |
| **Onderwerpen**  | **Interview nummer** | **Totaal ouders** | **Sv’ing onderwerp** |
| * Informatie verstrekken
* Vanuit casus informatie verstrekken
* Kennisoverdracht
* Praktische handvatten aanreiken
* Theorie
* Tips krijgen
 | 1,3,4,8,9,10,14,16,17,18,19713141519 | 14 | Informatie verstrekken |
| * Deskundige spreker
* Leiding van een deskundige
* Spreker die dicht bij de jeugd staat
 | 5,11,13,18713 | 6  | Deskundige spreker |
| * Interactie met deskundige
* Vragenrondje
 | 2,13,17,18,192,17 | 5 | Interactie met deskundige |
| * Interactie met ouders
* Interactie met ouders onder leiding van een deskundige
 | 1,3,4,5,7,8,12,15,17,18,19,2014 | 13 | Interactie met ouders |
| * Verhaal van een ervaringsdeskundige
 | 1,5,6,8,12,14,15,16,17,18,20 | 11 | Verhaal van een ervaringsdeskundige |
| * Gebruik filmmateriaal/beeldmateriaal
* Filmpjes
 | 1,4,8,11,14,17,18,19,2015 | 10 | Gebruik beeldmateriaal |
| * Stelling bespreken
* Casus bespreken
* Opdracht bespreken
 | 4,8714,17 | 5 | Bespreken van stelling, casus of opdracht |
| * Afwisseling
 | 4, 15 | 2 | Afwisseling |
| * Voordoen hoe om te gaan op de computer m.b.t. games
* Dingen beeldend laten zien
* Praktisch laten zien wat kinderen spelen
 | 2 211 | 2 | Praktisch laten zien |
| * Rollenspel
 | 14 | 1 | Rollenspel |
| * Spelenderwijs
 | 6 | 1 | Spelenderwijs |
| * Handleiding meegeven
 | 2 | 1 | Handleiding meegeven |
| * Onderwerp vanuit verschillende kanten belichten
 | 5 | 1 | Onderwerp vanuit meerdere kanten belichten |
| * Waarschuwend spreken
 | 11 | 1 | Waarschuwend spreken |
| * Powerpoint
 | 19 | 1 | Powerpoint |
| * Jeugd in de avond betrekken
 | 20 | 1 | Jeugd in de avond betrekken. |

|  |
| --- |
| 1. **Welke aspecten maken een ouderavond niet aantrekkelijk?**
 |
| **Onderwerpen**  | **Interview nummer** | **Totaal ouders** | **Sv’ing onderwerp** |
| * Het onderwerp moet aantrekkelijk zijn
* Het onderwerp is niet boeiend
* Het onderwerp is niet van belang
* Hangt van thema af
* Onderwerp moet relevant zijn
 | 158912 | 5 | Het onderwerp moet aansluiten |
| * Niet belerend overkomen
 | 1, 11 | 2 | Niet belerend overkomen |
| * Niet alleen vertellen
* Niet luisteren en zitten
* Veel luisteren
* Alleen luisteren
 | 261520 | 4 | Niet alleen vertellen |
| * Niet langdradig
* Niet te lang en uitvoerig
* Niet te lang duren
 | 5, 17, 20 1319 | 5  | Niet te langdradig |
| * Iemand (spreker) die niet uit ervaring spreekt
* Spreker is niet deskundig
 | 6, 13 | 2 | Geen ondeskundige spreker |
| * Rollenspellen
* Rollenspellen, spellen of opdrachten
 | 11, 1716, 18, 19 | 5 | Geen rollenspellen of opdrachten |
| * Interactie met ouders (vanwege persoonlijke situatie)
* Interactie met ouders zonder leiding
* Groepsgesprekken zonder leiding
* Te veel interactie met ouders
 | 13141416 | 3 | Niet te veel interactie met ouders (zonder begeleiding) |
| * Weinig afwisseling
* Niet saai
 | 1517 | 2 | Niet te weinig afwisseling |
| * Niet te moeilijk
* Geen moeilijke termen
 | 1919 | 1 | Niet te moeilijk |

|  |
| --- |
| 1. **Moeten kinderen worden betrokken bij de ouderavond?**
 |
| **Interviewnummer** | **Label** | **Wel betrekken**  | **Niet betrekken** |
| 1 | * Kind tegen de borst stuiten
* Vrijer voelen zonder kind
* Wel in gesprek met kinderen, maar niet tijdens ouderavond
 |  | x |
| 3 | * Ouder wil andere dingen horen dan kind
 |  | x |
| 8 | * Als kinderen zelf de gevaren inzien is het niet noodzakelijk
* Kan een grote belasting voor kind zijn
 |  | x |
| 15 | * Niveau en behoefte van ouder en kind liggen anders
 |  | x |
| 16 | * Groter effect als dit gescheiden wordt gedaan
 |  | x |
| 17 | * Horen wat jeugd ervan vind om je zo als ouder in te leven in hun beleving
 | x |  |