

punttuit

uitgesproken

Schep nooit een probleem waar je nog geen oplossing voor hebt.

Ernst Bloch

Verslingerd aan

GAMES

tekst Corianne de Vries (LCJ)
beeld RD, Anton Dommerholt

Hij is acht jaar oud als hij zijn eerste computerspel speelt. In de jaren die volgen, worden games steeds belangrijker voor hem. Zo belangrijk, dat hij zeven dagen per week, zestien uur per dag achter zijn pc zit. Ex-gameverslaafde Huibert van Horssen (32 jaar) uit Alblasserdam doet zijn verhaal.



Huiberts gameverslaving is er niet van de een op de andere dag. „Eigenlijk begon het heel onschuldig”, zo legt hij uit. „Ik ben opgegroeid in een normaal gezin met duidelijke regels. Van mijn ouders mocht ik niet langer dan een uur per dag gamen. En ook pas nadat ik mijn huiswerk had gemaakt.” Natuurlijk smokkelt Huibert extra uurtjes bij elkaar als zijn ouders niet aanwezig zijn.

Wanneer het bij dat ene uurtje gamen per dag blijft, is er volgens Huibert geen probleem. „Een gameverslaving begint pas wanneer je er ook mee bezig bent als je niet achter de computer zit”, zo benadrukt hij. „Wanneer ik op de fiets of in de klas zat, was ik bezig met het nadenken en fantasieren over mijn games. Hierdoor kun je er uren per dag mee bezig zijn, terwijl je maar één uur achter de computer zit. Ook kon ik behoorlijk boos worden als mijn zusje een verslag moest maken in het uurtje dat ik mocht gamen. Ook dat is een teken van verslaving: „Ga niet tussen mij en mijn spel in staan.””

Intens gevoel

Vanaf het moment dat Huibert het huis uitgaat om lucht- en ruimtevaarttechniek te studeren in Delft gaat het bergafwaarts. Hoewel hij een uitdagende studie heeft, bij een architect werkt, pianospeelt en modelvliegtuigen maakt, kan de realiteit niet wedijveren met het intense gevoel dat hij beleeft tijdens het gamen. „Doordat er geen grenzen meer werden opgelegd van thuis kon ik steeds onbeprekter spelen. Per dag verschijnen er zeventig nieuwe games, dus dan valt er een hoop te beleven. Het vervelende is echter dat veel spellen steeds tijdrovender worden naarmate je er beter in wordt. In het begin ervaar je veel geweldige momenten, maar daarna verliest de game zijn glans en moet je steeds dwangmatiger spelen om nieuwe hoogten te bereiken. Uiteindelijk ben je alleen maar bezig met het

najagen van een mooie herinnering.”

Drugsverslaving

Na anderhalf jaar op zichzelf gewoond te hebben, bestaat Huibert's leven alleen uit gamen. Zestien uur per dag, zeven dagen per week brengt hij door achter zijn bureau. In die tijd ontwikkelt hij ook een drugsverslaving. „Mijn bureau was in die tijd mijn hoofd-domein. Ik had een computer en asbak voor me en een koffiezetapparaat en koelkast naast me. Meer had ik niet nodig om mijn tijd zo optimaal mogelijk in te vullen.”

Alle andere dingen vindt hij domme verplichtingen die veel tijd kosten en saai zijn. „Soms zette ik 's nachts mijn wekker om toernooien te spelen. Er zijn spellen die realtime doorgaan, waardoor je om de paar uur bezig moet zijn om op niveau te blijven. Toch ontkende ik zelf nog steeds dat ik verslaafd was. Ik hield mezelf voor dat ik zo kon stoppen als ik dat wilde. Op dat moment greep God echter in en liet Hij me zien dat het me zelf nooit zou lukken.”

Huibert, die tot die tijd „overtuigd atheïst” is, krijgt op het dieptepunt van zijn verslaving een Bijbel in handen. „Ik sloeg hem

ergens open en

las een stukje dat zo bij mij binnenkwam dat ik vanaf dat moment niet meer kon ontkennen dat God er is. Mijn wereldbeeld stortte in. Ik beseftte dat ik een serieus probleem had en dat ik de laatste zes jaar van mijn leven vergooid had. Ik belandde in een zwart gat en moest in therapie.”

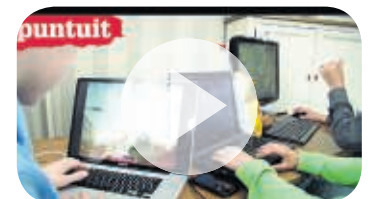
Fantasiewereld

Verschillende opnames volgen. Huibert's gedragspatroon moet worden veranderd, zijn focus verlegd van de fictieve gamewereld naar het hier en nu. „Het kost veel moeite om je fantasiewereld af te breken en de relatie met je omgeving weer op te bouwen”, weet Huibert. „Omdat je hersenen gewend zijn aan de hoeveelheid prikkels die een spel oplevert, vind je de realiteit erg saai. Ook moet je hard werken om de schade te herstellen die je verslaving heeft opgeleverd bij de mensen van wie je houdt.”

Nu zit Huibert met zijn vrouw en kind op de bank in zijn huis. Maar om dit te bereiken, was veel tijd en werk nodig. „Een aantal jaren heb ik heel bewust niet meer gegamed. Tegenwoordig doe ik dat af en toe, maar ik heb daar

strikte afspraken over gemaakt met mijn vrouw. Nog steeds kan ik gelukkig worden van een mooi strategiespel, maar ik hecht veel meer waarde aan de andere dingen die ik heb: een gelukkig huwelijk, mijn dochter en mijn werk.”

Door zijn verslaving heeft Huibert zijn studie niet afgerond. „Mijn dromen, een master halen en een proefschrift schrijven, lagen binnen handbereik. Ik heb nu weliswaar een uitdagende baan als engineer, maar met het stel hersens dat ik heb, had ik veel meer kunnen bereiken.”



>>punttuit.nl/games voor de minidocumentaire „Games”.

Uitdaging en beloning

Waarom zijn games zo verslavend? Volgens Huibert van Horssen zijn er meerdere oorzaken. Games...

- ...stellen duidelijke regels waarbinnen je speelt;
- ...bieden veel competitie;
- ...geven je een beloning als je wint of iets bereikt;
- ...zijn aan het begin laagdrempelig, zodat je snel iets wint;
- ...vragen steeds meer tijd om iets te bereiken;
- ...bieden de mogelijkheid om samen te werken met andere gamers.

Games hebben dus veel te bieden: uitdaging, controle, sociale interactie en waardering. „Het funeste aan games is dat ze op een heel effectieve manier bijna alle dingen kunnen bieden waar je als mens naar op zoek bent. In het 'echte' leven kun je ook wel uitdagingen en beloningen krijgen, maar met een game gaat dat veel sneller. Niets is te vergelijken met de kick die je krijgt wanneer je jezelf verbetert in een spel”, aldus Huibert.

- De ex-gameverslaafde heeft een paar tips voor jongeren die (veel) gamen.
- Stel zelf je grenzen en houd je eraan.
 - Denk erover na wat je in je leven wilt bereiken en ga daarvoor.
 - Laat een spel leuk zijn binnen de grenzen die je stelt. Zo niet, stop ermee.

