
SIGNALEREN VAN GAMEPROBLEMEN BIJ JONGEREN MET AUTISME

Herm Kisjes en Erno Mijland

Kinderen en jongeren komen tegenwoordig bijna allemaal in aanraking met (computer) games. Dat geldt ook voor jongeren met autisme. Games hebben een bijzondere aantrekkingskracht op deze jongeren en ze gaan er op een wat andere manier mee om. Gamen kan bevorderlijk zijn voor hun ontwikkeling en mogelijkheden geven in het leren van vaardigheden. Daarnaast kunnen games een risico geven en problemen veroorzaken. Vaak wordt er snel gesproken over gameverslaving. Gameverslaving is niet iets wat van de ene op de andere dag begint. Er zijn al langere tijd problemen bij de jongere aanwezig ten gevolge van het gamen. In dit artikel willen we ingaan op het signaleren van gameproblemen bij jongeren met autisme. Hoe herken je als hulpverlener of ouder deze signalen zodat je tijdig grotere problemen kunt voorkomen.

Inleiding

Gamen kan leiden tot problemen. Die kunnen klein en overkomelijk zijn tot zeer ernstig van aard. Ze kunnen door de gamer zelf als probleem ervaren worden, zoals slapeloosheid. Maar ook de omgeving kan gamegedrag als een probleem ervaren, bijvoorbeeld wanneer de jongere minder meedoet in het gezin. In dit artikel gaan we in op hoe je tijdig kunt herkennen dat je kind problemen ontwikkelt met het gamen. Ouders, hulpverleners, experts en mensen met autisme signaleren bijna allemaal grote en kleine problemen die te maken hebben met gamen. Een feit is dat problemen ontstaan bij overmatig gamen.

Overmatig gamen

Met overmatig gamen bedoelen we dat de jongere zo veel tijd en aandacht besteedt aan het gamen, dat er een disbalans ontstaat in de dagelijkse activiteiten. De jongere verliest verantwoordelijkheden uit het oog. Bij overmatig gamen is altijd sprake van één of meerdere problemen op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied. De jongere besteedt steeds meer tijd aan het leven in de *online* wereld en voelt een onweerstaanbare drang om te gamen.
(uit: Its all in the games, Kisjes&Mijland,2011)

Maar wanneer game je nu teveel? Dit is niet eenvoudig vast te stellen. Er zijn veel mensen die zestig uur per week werken en zich daarbij prettig voelen, terwijl anderen hierbij stress ervaren en klachten ontwikkelen in de sfeer van overspannenheid. Iedere dag drie uur gamen kan voor sommige jongeren met autisme ontspanning zijn, terwijl anderen hiermee eerder in een sociaal isolement geraken. Sommige problemen van overmatig gamen, komen overeen met kenmerken van autisme. Zo past obsessief gamen in het beeld van autistische jongeren die zich alleen bezig houden met één hobby.

We vinden het belangrijk om problemen van gamende jongeren met autisme eerder en beter te herkennen. Voorkomen is beter dan genezen, dus er moet meer aandacht komen voor vroegtijdige signalering van problemen. Dit is te bereiken door kinderen op jonge leeftijd te begeleiden bij het thema gamen waarbij zowel de mogelijkheden als de problemen naar voren komen.

Kwalitatief onderzoek

Ter voorbereiding van het boek 'Gamen en autisme' hebben we gevraagd naar de ervaringen van ouders van kinderen met autisme en naar jongeren met autisme. We hebben zowel de positieve als de negatieve ervaringen gevraagd. Hiervoor zijn twee online enquêtes voor gebruikt. Beide hebben de vorm van een zelfrapportage en bestaan vooral uit open vragen.

1. De enquête gericht op ouders is uitgezet op het internet (forums, Hyves, e-maillijsten). 467 ouders stuurden de vragenlijst in;
2. De enquête gericht op jongeren is uitgezet in sociale netwerken. 65 mensen vulden de vragenlijst in, onder wie voornamelijk jong volwassenen.

De gemiddelde leeftijd van enquête is 14 jaar en de grootste groep jongeren tussen de 10-14 jaar. Bij de enquêtes van jongeren was de gemiddelde leeftijd 19 jaar en de grootste groep jongeren tussen de 16-21 jaar. Voor de citaten in het boek is meerdere keren gekozen voor oudere gamers aangezien deze langer terug kunnen kijken en eenvoudiger kunnen verwoorden wat gamen voor hen betekent.

Vormen van autisme onder de respondenten

PDD-NOS	59%
Asperger	18%
Klassiek autisme	11%
Overige	12%

We hebben de data kwalitatief geanalyseerd. Bij ons onderzoek hebben we ons met name gericht op normaal tot hoogbegaafde jongeren met autisme. Daarnaast is er vooraf literatuur bestudeerd over zowel gamen als autisme. Over gamen en autisme was nauwelijks literatuur te vinden waardoor de keuze voor kwalitatief onderzoek werd bevestigd.

Verder hebben we interviews afgenomen met wetenschappers en deskundigen uit het werkveld (o.a. Autisme Centraal, Leo Kannerhuis, Kentalis, zelfstandig werkende gezins-/auticoaches, GGZE), met ouders en met jongeren met autisme. Daarnaast begeleidt Herm Kisjes in een zelfstandige praktijk jongeren met gameproblemen tot gameverslaving. Bij enkele van zijn cliënten is sprake van een combinatie met autisme.

In ons onderzoek benoemt 85% van alle ouders dat hun kind met autisme nadelen ondervindt bij het gamen. Daarbij is de kanttekening dat deze ouders ook positieve elementen benoemen bij het gamen van hun kinderen. Voor het artikel en boek hebben we de nadelen van de ouders en jongeren geordend in thema's en soms toegelicht met literatuur.

Signaleren van gameproblemen

In drie aandachtsgebieden kunnen we signalen oppikken en herkennen van overmatig gamen. Het zijn dezelfde gebieden die we hanteren om bijvoorbeeld stress te herkennen bij teveel en te hard werken. Je lichaam geeft signalen (hoofdpijn, vermoeidheid), er zijn psychische signalen (belangrijke zaken vergeten, snel geïrriteerd zijn) en er ontstaan problemen in de sociale sfeer (ruzie, je niet prettig voelen bij de mensen van wie je houdt). Dit zelfde geldt ook voor gamen.

1. Lichamelijk

Hersenen

Bij excessief gamen neemt de hoeveelheid adrenaline en dopamine in het lichaam toe.

- Adrenaline zorgt ervoor dat de gamer een hogere reactiesnelheid en betere concentratie krijgt. Gevoelens die hierbij horen zijn: alertheid, een 'kick'. Dit kan als plezierig worden ervaren. We kennen allemaal wel de prettige spanning van een achtbaan in een pretpark. Als het lichaam echter langdurig en in grote hoeveelheden adrenaline aanmaakt, kan het even duren voordat het lichaam weer tot rust komt. Signalen dat het lichaam moeite heeft met een teveel aan adrenaline zijn onder andere slapeloosheid, een onrustig gevoel en agressief gedrag.
- Dopamine is een lichaamseigen stof die werkt als een soort drug. De stof wordt aangemaakt in het zogenaamde beloningscentrum van de hersenen. Je krijgt er een plezierig gevoel van. Na het gamen raakt de dopamine uitgewerkt. Overmatig gamen kan leiden tot het uit balans raken van de dopamine-huishouding. Signalen dat het lichaam niet meer goed zonder hoge doses dopamine kan zijn onder andere gespannenheid, somberheid en irritatie.

Gewichtsverandering

Door overmatig gamen is er minder tijd voor gezonde voeding en rustig en op vaste tijdstippen eten. Jongeren met autisme nemen bovendien dorst en honger anders waar. Ze slaan gemakkelijker maaltijden over, maar gaan soms ook juist fastfood eten en onregelmatig eten. Er kan overgewicht ontstaan doordat er meer tijd wordt besteed aan gamen dan aan beweging. Anderzijds kan de excessieve gamer snel gewicht verliezen door een verslechterend eetpatroon. Het veranderen van het gewicht is daarmee een indicator voor excessief gamen.

*'Ik heb de neiging om in een isolement te raken, maar wat moet je met sociale contacten als je een Xbox hebt! Ik vergeet vaak te eten, maar drink wel te veel koffie en rook veel sigaretten'.
(Carl, 33 jaar)*

Slaaptkort/ slaap-waakritme

Adrenaline is niet de enige oorzaak voor een verstoorde balans tussen slapen en wakker zijn. Een spel uit willen spelen of meer tijd willen besteden aan een game ... het zijn voor gamers redenen om door te gaan met spelen, als de betrokkene normaal gesproken zou gaan slapen. Minder nachtrust kan leiden tot allerlei klachten, zoals een slechte concentratie of prikkelbaarheid.

Daarnaast kan de kwaliteit van de slaap minder worden doordat een gamer heftige dromen of onrustgevendende beelden krijgt over de belevenissen in de game. Het slaap-waakritme kan door gamen verstoord raken doordat er 's nachts gespeeld wordt en overdag geslapen. Dit kan ook te maken hebben met de tijden dat een groep gamers speelt. Een guild of groep 'internationale' gamers heeft te maken met verschillende tijdsgrenzen bij het spelen van een online game.

*'Tot een maand geleden mocht hij in zijn bed voor het slapen nog met de DS spelen. Maar dan sliep hij heel slecht. Nu mag hij niet meer in bed spelen en slaapt hij een stuk beter.'
(Gerda, moeder van Tobias, 10 jaar)*

Verwaarlozing persoonlijke verzorging

Je tanden poetsen, douchen, scheren ... persoonlijke verzorging kost tijd, tijd die ook besteed kan worden aan het sleutelen aan je avatar of het oefenen van een activiteit binnen een game. Gamers die meer en meer tijd gaan besteden aan een spel, laten soms de aandacht voor de persoonlijke verzorging verslapen.

'Gamen wint het altijd van het douchen. Bij gamen voel ik me goed, bij douchen veel minder, dus ga ik niet douchen' (chantal, moeder van Luc, 14 jaar)

2. Psychisch

Preoccupatie

Als een jongere in toenemende mate praat over het gamen, ook buiten het gamen om, en hier moeilijk mee kan stoppen, zijn dit signalen van overmatig gamen.

Bij jongeren met autisme kan hierbij echter ook sprake zijn van preoccupatie. Hierbij richt de jongere alle aandacht op een onderwerp of activiteit. Preoccupatie heeft onder andere te maken met detaildenken en het zoeken naar structuren die een zekere houvast bieden in een verwarrende wereld. Als je alles weet over de buslijnen van de stadsdienst van Amsterdam, heb je in elk geval een onderwerp waar je grip op hebt en waarin je voor jezelf kunt uitblinken. Preoccupatie heeft ook de functie om angst te voorkomen (Pijpers, 2005). Hierdoor zou je kunnen verwachten dat bij toename van angsten, preoccupatie leidt tot gameverslaving. Preoccupatie is daarmee een risicofactor voor overmatig gamen.

Het blijft echter moeilijk onderscheid te maken tussen preoccupatie en gameverslaving. Als een jongere met autisme alle vrije tijd besteedt aan gamen en alleen maar kan praten over games, is er dan per definitie sprake van overmatig gamen of gameverslaving?

'Hij kan er moeilijk los van komen. Het liefst neemt hij de DS mee naar bed. Dat mag uiteraard niet, maar het kost altijd moeite om hem dat duidelijk te maken. Hij accepteert het uiteindelijk wel.'
(Bart, vader van Lennard, 7 jaar)

Verveling

Sommige kinderen die even niets te doen hebben bedenken niet meer welke activiteiten ze leuk vinden. Met name een bepaalde groep kinderen en jongeren met autisme die te weinig prikkels krijgen, gaan bij verveling, op momenten dat ze even niets te doen hebben automatisch gamen. Dit kan tijdelijk zijn of een gewoonte worden. Als jongeren met autisme alleen games gebruiken om te ontspannen, is er een risico dat dit hun enige strategie wordt om te ontspannen. Daarmee wordt de jongere afhankelijk van games om zich te kunnen ontspannen.

'Vluchten' voor problemen

Een veelvoorkomend signaal, ook genoemd door ouders, is dat de gamer zijn toevlucht zoekt tot het spel zodra er situaties op zijn pad komen die als moeilijk worden ervaren, zoals een conflict met een broer of zus of gepest worden op school. De gamewereld biedt een alternatief waarin de gamer wél het gevoel heeft controle te hebben over de situatie. De waardering die de gamer voelt bij de medespelers in de game verzacht de ervaringen in het echte leven.

'Voor Willem biedt het gamen een eigen wereld, waar hij iedereen kent, waar hij dingen meemaakt. Maar het blijft natuurlijk een spel. Hij kan zich gemakkelijk verliezen in het computerspel. Als we niet oppassen wordt het gamen een vlucht uit zijn moeizame bestaan. In de echte wereld ervaart hij immers meer problemen.' (Nathalie, moeder van Willem, 16 jaar)

Procrastinatie

Procrastinatie of uitstelgedrag is het vrijwillig uitstellen van taken die men eigenlijk wil of moet doen en waarbij men weet dat het uitstel waarschijnlijk niet goed is en tot moeilijkheden of extra stress zal leiden (Wikipedia, 2011). Bij overmatig gamen wordt het gamen vaak onbewust gebruikt om andere activiteiten en verantwoordelijkheden uit te stellen, denk bijvoorbeeld aan het maken van huiswerk of een aantal lastige e-mailtjes te beantwoorden. In een vergelijkend onderzoek (Ferrari, 2004) kwam naar voren dat uitstelgedrag samenhangt met angsten, rebellie, depressie, schaamte en besluiteloosheid. Faalangst kan op haar beurt weer te maken hebben met een negatief zelfbeeld en met perfectionisme. Angsten, depressie en besluiteloosheid zijn duidelijk waarneembaar bij kinderen en jongeren met autisme. Dit kan zich uiten in uitstelgedrag via gamen, dat vervolgens een signaal kan zijn voor overmatig gamen.

Prikkelbaarheid

Excessief gamen kan leiden tot prikkelbaarheid. De gamer is sneller gefrustreerd en op zijn teentjes getrapt. Als het spel moet worden gestopt omdat een partner of ouder vraagt te gaan slapen of te komen eten, reageert de gamer geïrriteerd. Bij kinderen met autisme is vaak sprake van overgevoeligheid voor prikkels door zien, horen, ruiken en proeven. Door deze overgevoeligheid nemen ze anders waar dan andere kinderen en kunnen ze overprikkeld raken. Hierdoor kunnen kinderen agressief, onrustig en gespannen worden. Ouders benoemen dat dit vaker voorkomt bij agressieve games, zoals schietgames.

'Je kunt hem na het spelen van een vechtgame niet direct naar buiten laten gaan om met andere kinderen te spelen. Hij zit dan nog helemaal in de vechtmodus en dat levert gegarandeerd problemen op.' (Irma, moeder van Timo, 13 jaar)

Sombere gevoelens/eenzaamheid

Psychische klachten komen vaker voor bij autistische jongeren. Sommige jongeren zijn in hun jeugd gepest, anderen hebben sombere gevoelens doordat ze moeilijk aansluiting hebben met anderen of er zijn jongeren met angsten en spanningsklachten om zich staande te houden. Door deze klachten kunnen jongeren meer gaan gamen maar het kan ook omgekeerd. Jongeren die teveel gamen kunnen somberder raken (zie 'dopamine bij 'lichamelijk'), spanningsklachten en minder zelfvertrouwen door bijvoorbeeld problemen op school.

Ontkenning

Het is een probleem als jongeren ontkennen dat ze overmatig gamen als dat aantoonbaar wel het geval is en bovendien gepaard gaat met de genoemde psychische en sociale klachten. Een voorbeeld van ontkennen is dat een gamer zich geen zorgen maakt over school, terwijl de resultaten onder druk staan. Een bekend fenomeen bij activiteiten die je als excessief zou kunnen duiden is dat de betrokkene met meer verontwaardiging dan gepast ontkent dat er problemen zijn. Denk aan de gamer die geprikkeld reageert dat hij alles onder controle heeft. Achter deze ontkenning schuilt meestal een 'niet kunnen zien' van de gevolgen van het gamen. Het gaat dus niet om 'niet willen zien'.

Kopieergedrag

Sommige kinderen met autisme kunnen geen onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Het is goed om hier rekening mee te houden, omdat kinderen met autisme handelingen en uitspraken in bepaalde games letterlijk kunnen nemen. Zo kan een verkeerd beeld van de werkelijkheid ontstaan. Ze kunnen beïnvloed worden door de games en raken hier door in de war. Vooral games waarin geweld voorkomt kunnen erg beïnvloeden, en het kan zijn dat kinderen denken dat ze dit gedrag in werkelijkheid ook mogen uitvoeren. Bij dit soort games is dus voorzichtigheid geboden.

'Onze zoon ziet geen verschil tussen realiteit en fantasie. Hierdoor lijkt het vaak alsof hij in een cartoon zit. Hij maakt veel geluidjes en doet vaak de figuurtjes na uit de game.'

(Angelique, moeder van Twan, 11 jaar)

Verslaving

Een game kan de speler zodanig gaan beheersen dat hij er bijna elk moment van de dag aan denkt. Elke gelegenheid wordt aangegrepen om te spelen of die gelegenheden worden zelfs gecreëerd. De speler kan voornemens hebben om te minderen, maar het lukt niet daar gestalte aan te geven. De gamer geniet minder van het spelen, het is eerder een gevoel van 'moeten spelen' in plaats van 'willen spelen'. Over de signalen van verslaving geven we meer uitleg in het volgende hoofdstuk.

'Van mijn veertiende tot mijn negentiende speelde ik teveel games, ik was verslaafd. Op school werd ik meestal niet begrepen. Ik had een paar vrienden, als je het vrienden kunt noemen. Ik kon me helemaal in het spel verliezen want ik zat veilig achter het scherm. Ik speelde door tot 's morgens vroeg en sliep de rest van de dag. Ik ging niet naar school. Mijn enige dagbesteding was gamen. (Frank, 29 jaar)

3. Sociaal

Isolement

Overmatig gamen kan de mate van sociale contacten buiten een game verminderen. De gamer spreekt minder af met vrienden, lijkt zich op school meer af te zonderen en heeft buiten de game een geïsoleerderd leven.

'Het gamen heeft een negatieve invloed op haar sociale contacten. Ze heeft al moeite met contact maken en onderhouden. Op het moment dat ze in een game speelt, heeft ze geen oog voor anderen. Ook niet als er iemand speciaal voor haar op bezoek komt.'

(Henriëtte, moeder van Myrthe, 13 jaar)

Achteruitgang schoolprestaties

Je huiswerk nu goed maken betekent straks misschien een goed punt voor dat proefwerk. Een game geeft een directe beloning in de vorm van een volgend level of een 'vette score'. Gamers die overmatig gamen verliezen het langere termijn perspectief uit het oog en kiezen steeds vaker voor de game in plaats van voor het huiswerk. Achteruitgang van de schoolprestaties is daarmee een helder signaal dat een jongere te veel gamet. Voor jongeren in het algemeen is lastig te kijken naar de toekomst, voor jongeren met autisme is dit extra moeilijk.

'Hij raakt overprikkeld en stelt hoge eisen aan zijn prestaties. Dit zorgt soms voor woedeuitbarstingen. Hij leert of maakt zijn huiswerk niet of stelt het zo lang mogelijk uit. Gaat te laat naar bed en is te onrustig om in slaap te vallen.'

Overdag is hij vermoeid en ongeïnteresseerd in voor hem saaiere lessen.'
(Irene, moeder van Raymond, 16 jaar)

Conflicten binnen het gezin

Er ontstaan meer conflicten in het gezin doordat de gamer wil blijven gamen en zich niet meer aan afspraken houdt om te komen eten, op tijd naar bed te gaan of deel te nemen aan activiteiten van het gezin. Bij het maken van tijdsafspraken voor het gamen en het ingrijpen van ouders en begeleiders als deze niet worden nagekomen, worden de boosheid, prikkelbaarheid van de gamer groter.

Vermindering van hobby's

De gamer besteedt steeds minder tijd aan andere hobby's en activiteiten die een balans geven in de ontwikkeling. Bij kinderen met autisme is er vaak minder interesse in allerlei hobby's met name als het nieuwe, onbekende activiteiten betreft. Het spelen van games kan dit versterken.

'Gamen is echt zijn passie, alleen daarover kan hij echt goed praten, tot vervelens toe voor mensen om hem heen.'
(Gerda, moeder van Karel, 13 jaar)

Tot slot

Problemen bij gamen ontstaan niet van de één op de andere dag. Het gaat geleidelijk aan en onder invloed van meestal meerdere factoren. De combinatie van factoren maakt het voor de omgeving en de gamer zelf vaak lastig een helder beeld te krijgen van de problematiek.

Signaleren van problemen

Lichamelijk	Hersenen (dopamine, adrenaline) Gewichtsverandering Slaaptekort Verwaarlozing persoonlijke verzorging
Psychisch	Preoccupatie Verveling Vluchten Procrastinatie Prikkelbaarheid Sombere gevoelens/eenzaamheid Ontkenning Kopieergedrag Verslaving
Sociaal	Isolement Achteruitgang schoolprestaties Conflicten in gezin Vermindering hobby's

Bespreek als ouder of begeleider de bovenstaande problemen tijdig met de jongere en houdt het contact hierover in stand. Hierdoor is de kans groter dat problemen niet verergeren en kunnen eventuele oorzaken die ten grondslag liggen aan de neiging tot overmatig gamen vroegtijdig worden gesignaleerd. Voor autistische jongeren met psychische problemen in combinatie met overmatig gamen is vroegtijdige deskundige begeleiding wenselijk. Voor 'lichte' problemen bij gamen kan ook gebruik worden gemaakt van de Toolkit Gezond Gamen waarbij handvatten worden geboden om tot verandering te komen.

Over de auteurs

Betergamen

Kisjes en Mijland werken samen in Beter Gamen. Beter Gamen houdt zich bezig met de mogelijkheden van games in onderwijs, hulpverlening en opvoeding en met programma's voor gezond versus problematisch omgaan met games. De website geeft veel informatie over games en handige downloads voor cliënten en hulpverleners.

Meer informatie: www.betergamen.nl.

Literatuurlijst

- Attwood, T. (2007). *Hulpguides Asperger-Syndroom*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Ferrari, J.R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage intask delay. In H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, & J.R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic setting*. Washington D.C.: APA, 19-27.
- Kisjes, H. en Mijland, E. (2009), *It's all in the games | Games is geweldig, games geeft problemen*. Middelbeers: Innodoks.
- Kisjes, H. en Mijland, E. (2011), *Games en autisme*. Middelbeers: Innodoks.
- Miller, W.R. en S. Rollnick. (2005). *Motiverende gespreksvoering*. Gorinchem: Ekklesia.
- Pijpers, H. (2005). Obsessief-compulsief gedrag en autisme. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autism*. NVA: Bilthoven, 22-28.
- Steel, P. (2012). *Uitstel gedrag*. Uitgeverij Tenhave.

Geraadpleegde websites

- www.betergamen.nl
- www.wikipedia.com