

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ Systemisch turen door mijn digitale raam

Erik van der Elst¹

is systeemtherapeut en dramatherapeut in eigen praktijk in het Lorentzhuis, Centrum voor Systeemtherapie en Consultatie te Haarlem. Tevens verzorgt hij trainingen en scholing voor Nisto.

Trefwoorden: adolescenten en internet, internettherapie, therapeut als gibeet, circulair interview, virtuele triades

Samenvatting

Dit artikel laat zien op welke manier de mogelijkheden van internet gebruikt kunnen worden bij de behandeling van jongeren en hun gezinnen. Enerzijds wordt beschreven hoe men in gesprek kan komen over activiteiten van jongeren op internet en hoe dat ingang biedt voor het opbouwen van de therapeutische relatie. Anderzijds wordt aan de hand van praktijkvoorbeelden aangegeven hoe het nader ingaan op de ervaringen van de jongeren mogelijkheid biedt tot reflectie op hoe jongeren zich tot zichzelf, elkaar en hun gezinnen (willen) verhouden en hoe daar veranderingen in kunnen optreden. Tot slot wordt belicht hoe het in kaart brengen van verbanden tussen iemands 'virtuele leven' en 'echte leven' therapeutisch benut kan worden.

Internet is niet meer weg te denken uit het moderne leven en neemt in het leven van jongeren een belangrijke plaats in. Veel van het sociale verkeer tussen jongeren speelt zich af via allerlei mogelijkheden op internet, zoals Hyves, MSN, mail en games.

Die mogelijkheden van internet zijn dus een belangrijk element in de wereld van jongeren en kunnen in systeemtherapie een belangrijke bron vormen om uit te putten. Veelal wordt internet in publicaties en media gepresenteerd als gevaar voor kinderen en volwassenen. Kinderen zitten veel te veel aan het scherm gekluisterd, ze spelen niet meer genoeg in het lokale leven, chatten te lang via MSN over niets, raken eraan verslaafd, worden geconfronteerd met sekssites waar ze niet aan toe zijn, spelen gewelddadige spellen en worden daar zelf gewelddadig van, worden voor de gek gehouden door oudere mannen die zich voordoen als jonge goden, verwaarlozen hun huiswerk. Volwassenen raken ook verslaafd, gaan

¹ Correspondentieadres: erikvanderelst@lorentzhuis.nl.

vreemd op internet, verwaarlozen kinderen, partners en vrienden, verliezen zich in hun virtuele leven waarin alles mogelijk is. De eerste therapieprogramma's (Jellinek Amsterdam, GGZ Drenthe) gericht op internetverslaving hebben hun intrede gedaan evenals internettherapie (Lange e.a., 2005).

Natuurlijk zijn er gevaren en het is goed, ook als therapeut, om te letten op de problematische kanten van internetgebruik, maar de therapeutische mogelijkheden van internet blijven vaak onderbelicht. We belichten deze mogelijkheden aan de hand van vier gevalsbeschrijvingen.

Ivan, zeventien jaar, komt met zijn ouders bij de systeemtherapeut. Ivan komt tot niets en voelt zich somber. Op de basisschool werd hij gepest en dat ging door aan het begin van de middelbare school. Ivan is erg onzeker geworden over zichzelf en denkt dat anderen hem niet zien zitten. In reactie hierop is hij steeds meer dingen in zijn leven gaan vermijden. Zo blijkt hij al twee weken niet meer naar school en naar zijn werk als banketbakker te zijn geweest, zonder dat zijn ouders dat weten. Hij staat 's ochtends gewoon op en vertrekt, om vervolgens na een dag heen en weer trainen thuis te vertellen hoe leuk het op school en werk is geweest.

In het volgende gesprek wordt het de therapeut duidelijk dat Ivan een zeer negatief zelfbeeld heeft. De jongen schetst een beeld van iemand die gepest wordt, een 'loser', kwetsbaar, iemand die niet tegen anderen is opgewassen en anders is dan anderen. Gezien zijn leeftijd en de wens van zijn ouders en Ivan zelf maakt de therapeut een afspraak met hem.

De therapeut raakt met Ivan in gesprek over internet en over Hyves, een internetprogramma waarin mensen contact aangaan met anderen, zichzelf voorstellen met een profiel waarin ze van alles over zichzelf vertellen, vrienden kunnen uitnodigen lid te worden van hun vriendennetwerk, elkaar boodschappen sturen (krabbels) en gesprekken voeren (chatten).

Ivan vertelt dat hij een Hyvesprofiel heeft en dat hij op Hyves op zoek is gegaan naar wie er, van zijn oude basisschoolklas, eveneens zo'n profiel heeft. Zo vond hij Jenny, een meisje dat hem ook wel had gepest maar niet zo erg als de anderen. Hij vertelt wat meer over haar en de therapeut introduceert haar als een soort getuige (White, 2007) uit een belangrijke periode op de basisschool. Deze getuige kan mogelijk andere verhalen toevoegen aan Ivans eigen dominante verhaal waarin hij niets voorstelt. Ivan vertelt dat hij al met de gedachte heeft gespeeld om haar een 'krabbel' te sturen en te kijken of ze hem zou toelaten (accepteren) tot haar vriendennetwerk, en de therapeut stimuleert hem dat te doen.

In de daaropvolgende sessie vertelt Ivan over een bijzondere ervaring. Hij heeft Jenny een krabbel gestuurd en dat was een hele stap voor hem. Het was spannend geweest. Zou ze hem accepteren? Hij was aangenaam verrast toen dat het geval bleek. Het gegeven dat iemand uit zijn oude 'pestklas' hem accepteert als Hyvesvriend raakt hem, en er komen wat barstjes in zijn alleen maar negatieve beeld van zichzelf in die tijd. Als Ivan en Jenny op Hyves over hun lagere-schoolperiode in gesprek raken, blijkt Jenny een heel ander beeld van hem te hebben dan hij over zichzelf had. Ze had hem helemaal niet beleefd als het gepeste, zielige 'losertje' van de klas, maar veel gewoner. Als de therapeut vraagt wat dit voor hem betekent, zegt hij dat hij nu ziet dat anderen hem anders hebben gezien dan hij zichzelf. Dat geeft hem een goed gevoel. Ivan blijkt via internet, op geheel eigen wijze, een outsider witness te hebben gevonden (White, 2007), een soort 'kroongetuige'.

Via het uitbreiden van zijn contacten op Hyves en het toelaten van andere, nieuwe, onverwachte verhalen over zichzelf is hij daarover in gesprek gegaan en kon hij een minder negatief beeld van zichzelf opbouwen. Eerst was het positieve verhaal over zichzelf uitermate 'dun', door de opgedane ervaring wordt het langzaam aan 'dikker' (White, 2007). De uitwisseling met Jenny is hierbij een cruciale ervaring geweest.

Internet kan men opvatten als een raam waardoor therapeut en cliënt samen naar buiten en naar de persoon van de cliënt kunnen kijken. Een raam waardoor zich, met een paar klikjes, het netwerk van iemand ontvouwt waarmee zich een wereld van communicatie en gespreksmogelijkheden opent. Hierdoor kan iemand, zoals in bovenstaand voorbeeld, zijn zelfbeeld bijstellen of meer zicht krijgen op hoe hij zich tot zijn omgeving verhoudt of wil verhouden.

Het contact van cliënten met deze buitenwereld en de betekenis die zij daaraan geven, leent zich bij uitstek voor een circulair interview. De ervaring leert dat jongeren het verrassend en leuk vinden om hun Hyvespagina te laten zien en erover te vertellen. De therapeut en de jongere kijken samen naar het scherm waarop de jongere zijn profiel heeft ingevuld met foto's, filmpjes, hobby's, interesses, meningen en vrienden. Daaruit komt naar voren hoe de jongere zichzelf beleeft of graag over wil komen. Dit schept voor de therapeut de mogelijkheid om vragen te stellen die uitnodigen tot reflectie, reflectie op zichzelf, reflectie op standpunten van anderen en reflectie op interactie, wat kan bijdragen aan het bijstellen van het zelfbeeld van de jongere in kwestie, ook in relatie tot zijn sociale omgeving. Voorbeelden van vragen die je kunt stellen zijn 'Welke foto van jezelf vind je het leukst?', 'Wat wil je ermee uitdrukken?',

‘Is er verschil tussen wat je op de foto ziet en wat je zou willen zijn of bent?’, ‘Wat denk je dat je vrienden van die foto vinden?’, ‘En je ouders?’, ‘Wie zijn de belangrijkste mensen in je netwerk?’, ‘Welke positie heb jij binnen dit netwerk?’, ‘Wat zou er gebeuren als je je positie zou veranderen?’, ‘Kennen je ouders je profiel, en je vriendin?’, ‘Heeft je vader die foto’s gezien waarop je drinkend en blowend aan het feestvieren bent?’, ‘Wat zou zijn reactie zijn als hij de foto’s zag?’, ‘En wat zou je moeder zeggen?’, ‘De tekst van het liedje dat je me zojuist liet horen, wat zegt die over jou of over hoe je je omgeving ziet?’, en ‘Stel dat je je over een jaar echt veel beter voelt en dat we hier kunnen afsluiten, wat zou er dan aan je profiel veranderd zijn, denk je?’

Nadia, zestien jaar, is meteen enthousiast als de therapeut haar vraagt haar Hyvesprofiel te laten zien. ‘Ja, leuk, dan kunt u meteen mijn vriendje zien.’ Nadia’s ouders hadden zorgwekkende verhalen verteld over intriges met jongens en verkeerde vrienden en zij maakten zich zorgen over de vele ruzies met leeftijdgenoten. Nadia dreigde van school gestuurd te worden als dat niet verbeterde.

De foto’s op Hyves zijn zeer geruststellend. Haar vriendje ziet eruit als een vriendelijke, wat onzekere jongen. Zeker niet de wilde, gevaarlijke meisjesversierder die de ouders in het eerste gesprek hebben voorgespiegeld. Uit de foto’s met haar vrienden spreekt met name veel plezier en gezelligheid.

Er ontstaat een gesprek waarin Nadia vertelt wie haar beste vrienden zijn. Wat maakt dat zij haar beste vrienden zijn? Nadia vertelt wat ze in hen waardeert en wat ze denkt dat haar vrienden in haar zien. De therapeut vraagt met wie er wel eens problemen zijn, welke mensen een risico vormen en wie een steunende factor is. Hij vraagt naar de zorgen die haar ouders en anderen binnen haar netwerk over haar hebben. Ze kan uitleggen wat haar ouders zo bezorgd maakt en ze denkt hardop na over wat zij en haar vriendje kunnen doen om haar ouders meer gerust te stellen.

Nadia heeft op school met haar klasgenoten veel problemen, omdat er over elkaar zoveel wordt geroddeld en leugens worden verteld. Ze heeft op haar Hyvespagina veel plaatjes van Jennifer Lopez geplaatst en blijkt een groot fan van haar te zijn en zich in veel met haar te identificeren. Door samen met Nadia te bedenken hoe Jennifer Lopez mogelijk met roddel en leugens zou omgaan, vindt Nadia een aantal manieren die bij haarzelf passen en die ze gaat uitproberen. De vele ruzies die ze maakte, waardoor ze bijna van school was gestuurd, verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Nadia vertelt dat ze op internet ook wel eens nare dingen heeft meegemaakt

op het gebied van seks. Een jongen die ze kent heeft haar eens via MSN gevraagd met hem te vrijen. Ze vertelt de therapeut dat ze heeft gezegd dat ze dat niet zomaar met iedereen doet. De jongen probeerde haar over te halen en toen dat niet lukte, schold hij haar uit en bedreigde hij haar. Nadia heeft hem geantwoord niet onder de indruk te zijn en heeft hem geblokt zodat hij niet meer bij haar online kan komen.

Meer algemeen geldt dat wanneer ouders bij het gesprek aanwezig zijn, internet natuurlijk ook kan helpen om ouders en jongere op een nieuwe manier te laten spreken over hun interesses, zorgen en verlangens.

Ouders vinden het vaak verassend te zien wat hun zoon of dochter in het Hyvesprofiel allemaal heeft vormgegeven. Soms willen jongeren niet alles laten zien, en dan kan er gesproken worden over wat wel en wat niet en voor welke reacties de jongere bang is. Weten de ouders hoe het vriendennetwerk van hun kind op internet eruit ziet? Wie vormen volgens de ouders een risico? Kunnen ze ook kijken naar het profiel van die riskante vriend? Worden hun zorgen dan bevestigd of zien ze iets heel anders? Zijn ouders gerustgesteld als ze, zoals in het voorbeeld van Nadia, de reactie van hun kind op seksuele voorstellen vernemen?

Via internet worden families geholpen uit hun vaste en voorspelbare interactiepatronen, zoals het bekritisieren en 'preken' van de ouders, te komen. De verveelde, defensieve reactie van hun kinderen wordt omgebogen door een geïnteresseerd stilstaan van de ouders bij de gevarieerde wereld van hun kind op internet. Daarmee vergroten ouders het zicht op en hun aanwezigheid in het leven van hun kind, wat van groot belang is gebleken in het voorkomen van ontsporing bij jongeren en een belangrijk interventie is in het verzet tegen bijvoorbeeld gewelddadig gedrag (Omer, 2007).

Daniël, zeventien jaar, is door zijn ouders aangemeld. Zijn ouders maken zich ernstig zorgen over hem. Ze vinden dat hij in zijn leven geen doel heeft, niet vooruit denkt en niet bezig is met zijn toekomst. Hij lijkt zich in het geheel niet druk te maken over zijn studiekeuze terwijl zijn vrienden dat wel doen. Zijn ouders maken zich ook zorgen over zijn sociale contacten die hij verwaarloost, over zijn gebrek aan initiatief en over het feit dat hij veel te veel tijd in zijn kamer achter de computer doorbrengt. Zijn ouders zijn beiden onderwijzer en beiden zeer doelgericht, planmatig en toekomstgericht. De therapeut vraagt hen of zij enig idee hebben wat Daniël zoal op internet bezighoudt. 'Wat vechten en zo', antwoorden ze. De therapeut vraagt of Daniël er wat over wil vertellen.

Hieronder een weergave van de nu volgende conversatie.

Daniël: 'Ik speel een spel samen met vrienden en daarbij moet je een bepaalde opdracht vervullen'.

'Een soort doel bereiken...?', vraagt de therapeut, waarop zijn ouders verrast reageren en wat rechter op hun stoel gaan zitten.

'Ja', antwoordt Daniël.

'Hoe werkt dat?', vraagt de therapeut. 'Moet je dan met z'n allen achter één joystick of zo?'

Daniël: 'Nee, je hoeft alleen maar met elkaar te overleggen wanneer je samen online komt. Dat kan gewoon vanaf je eigen kamer. Dus dat moet je afspreken'.

Therapeut: 'Eigenlijk plannen, dus...?'

'Ja', antwoordt hij.... Zijn ouders kijken elkaar eens aan.

'En dan? Wat doe je dan?', vraagt de therapeut.

'Nou dan kan het bijvoorbeeld een doel zijn dat je samen een bepaalde groep moet verslaan of een bepaalde kracht of vaardigheid kan bemachtigen.'

Therapeut: 'En hoe doe je dan?'

'Dan heeft ieder een eigen taak. De één gaat het gebied van de vijand binnen en leidt af, de ander komt helpen, weer een ander houdt overzicht en geeft commando's. Weer een ander probeert dan een doel te bemachtigen, etcetera.'

Therapeut: 'Je kunt dus ondertussen met elkaar communiceren, strategie bepalen, rollen en taken verdelen, afstemmen, elkaar helpen?'

'Yep!', zegt Daniël.

De ouders kijken inmiddels of ze zojuist hebben gehoord dat hun zoon besloten heeft ook onderwijzer te worden en de therapeut vraagt wat ze denken en voelen en of ze dit van hun zoon wisten. Ze zijn zeer verrast en komen over het spel met hun zoon in gesprek. Ze trekken de conclusie dat het eigenlijk wel meevalt met dat gebrek aan initiatief, doelgerichtheid en sociale contacten. Het gesprek gaat vervolgens over losmaking en hoe Daniël misschien ook bezig is zich wat tegen zijn ouders af te zetten door bij twee onderwijzers juist niet openlijk met studiekeuze bezig te zijn. De ouders benoemen hoe ze het contact met hun zoon missen.

Blijkbaar zet dit praten over internet en verzet zowel zijn ouders als Daniël aan het denken, want in een volgend gesprek vertelt hij dat hij naar een open dag is geweest, samen met een vriend, bij de luchtmacht.

Soms is niet alleen het kind maar zijn ook de ouders geheel geïnvolveerd in chatten en spelen op internet.

Colin, veertien jaar, is aangemeld vanwege depressiviteit en bedplassen. Hij

heeft veel last van de heftige ruzies van zijn ouders, die vaak tot diep in de nacht duren. Als de therapeut vraagt hoe het gaat op internet blijkt dat hij 'Last Chaos' speelt, een spel waarbij iedere speler een personage kiest. Je kunt bijvoorbeeld een ridder kiezen, een magiër of een healer. Deze karakters hebben verschillende vaardigheden en krachten en er bestaan gildes waarbij je je kunt aansluiten. Die gildes werken samen in het opbouwen van een wereld, het vervullen van opdrachten en het oplossen van problemen. In het spel kun je op een steeds hoger niveau (*level*) komen met je gilde, en dan zijn er allerlei beschermende schilden en magische paarden te verkrijgen die het gilde weer helpen verder te komen in die virtuele wereld. Doorpratend vertelt Colin de therapeut dat zijn broer ook speelt, evenals zijn moeder, zijn vader, de buurvrouw en vrienden. Ze spelen met mensen uit Nederland, Australië en Canada. Dagen en avonden lang wordt er gegamed. Hij vindt dat er wel wat teveel tijd in gaat zitten, maar het is erg leuk om te doen.

Een gebruikelijke en voorstelbare reactie is om direct te doen te hebben met de kinderen van deze computerende ouders, die zelf net kinderen zijn en geen leiding geven. Hun kinderen krijgen natuurlijk niet gezond te eten en worden met vijf euro naar de snackbar gestuurd om vervolgens veel te laat te gaan slapen. Door in te gaan op het spel en wat daarin gebeurt kan een geheel ander beeld naar boven komen.

Colin vertelt in een individueel gesprek dat zijn vader een paar weken geleden een erg hoog level in het spel had bereikt, maar op een fatale dag al zijn geld (punten) is kwijtgeraakt. Vervolgens heeft hij het magische paard van zijn zoon geleend om weer in de race te kunnen komen. Moeder leende hem haar 'speciale krachtenschild' en hij klom weer uit het dal.

Colin vertelt over een belangrijk crisis in het gilde waarvan hij en zijn familie deel uitmaken. Na de herrijzenis van vader leent moeder haar 'speciale krachtenschild' uit aan een virtueel personage van een bevriend gilde. Na verloop van tijd krijgt ze haar speciale krachtenschild weer terug. Het blijkt echter niet haar eigen schild te zijn maar een minder krachtig schild. Trots vertelt Colin hoe zijn vader het voor zijn moeder opnam en geprobeerd heeft het schild weer terug te krijgen.

Ook met het gezin wordt over het gamen gesproken en in de periode na dit gesprek verbeterde de sfeer in de dagelijkse wereld van het gezin; vader was blij met de hulp van zijn zoon en vrouw en mopperde minder.

Zoals uit bovenstaand voorbeeld blijkt, gaan binnen een spel als Last Chaos de virtuele personages relaties met elkaar aan. Er wordt samen of juist tegen elkaar gestreden. De personages helpen of bedriegen elkaar, gaan allianties en coalities aan, leveren strijd en creëren een sociaal netwerk. Hoe deze virtuele personages zich tot elkaar verhouden, kan wellicht van invloed zijn op relaties in het echte leven en vice versa. Vanuit deze gedachte stelt de therapeut hier vragen over. Wat betekent het voor de moeder van Colin dat haar man voor haar heeft gestreden? Wat betekent het voor vader dat zijn vrouw hem om hulp heeft gevraagd? Door mensen op verbanden tussen hun virtuele relaties en hun dagelijkse relatie te bevragen, kunnen er veranderingen optreden in hun dagelijkse relaties of hun visie op deze relaties.

Is het gevoel, in het spel, dat je op elkaar kunt rekenen en vertrouwen als het erop aankomt terug te vinden in hun dagelijkse relatie? Is het virtuele spel daarbij een metafoor voor zaken die in de realiteit van alledag aanwezig zijn maar niet meer gezien worden of op de achtergrond zijn geraakt? Of is het gevoel van verbondenheid als gevolg van de samenwerking in het spel iets dat al lange tijd niet meer samen is beleefd, iets dat naar meer momenten in de dagelijkse realiteit kan worden vertaald? Zo bezien is internet de 'speeltuin' waarin, binnen de virtuele realiteit van het spel, nieuwe ervaringen opgedaan kunnen worden. In de therapie kan vervolgens gesproken worden over de samenwerking van het gezin en de dagelijkse gang van zaken en wat de virtuele wereld hen leert voor de dagelijkse wereld.

De therapeut die niet op voorhand een negatief oordeel heeft over computerende ouders, zal merken dat aandacht voor internet en gamen vele therapeutische mogelijkheden en interventies biedt. In deze spelen wordt gecommuniceerd, overlegd, men helpt elkaar, er worden strategieën uitgezet en geëvalueerd, er worden grenzen getrokken, er worden allianties aangegaan en coalities gesmeed. Het is daar niet: 'Mag ik je fiets even lenen?' maar: 'Mag ik even op je magische paard!'

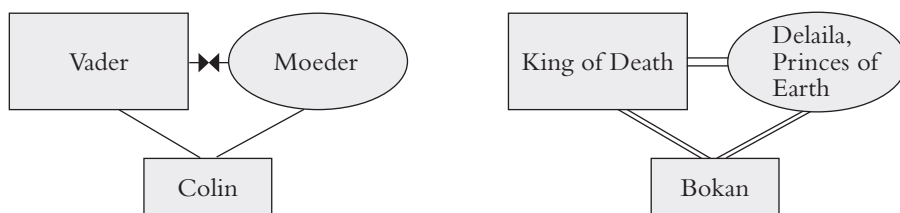
Misschien is hier wel meer creativiteit, interactie en contact dan in families die de hele avond op de bank tv kijken, naar 'De gouden kooi' of zo. Een mogelijke reflectieve vraag hier is: stel dat Last Chaos eerst was uitgevonden en daarna pas tv. Wat zou dan als meer afstompend of gevaarlijk worden beleefd? Interactieve communicatie in een virtuele wereld of het staren naar een fantasiewereld?

Voor therapie biedt het binnengaan in de virtuele wereld van families, gezinnen, volwassenen en kinderen een zee van nieuwe mogelijkheden. Men kan in

een therapie de uitgevraagde verbanden tussen de virtuele personages tekenen. Tevens kan men de verbanden tekenen tussen het virtuele leven en het lokale leven (figuur 1).

Bij het gezin van Colin levert dat het volgende op. De vader van Colin heeft in het spel 'Last Chaos' een ridder gekozen en hem 'King of Death' genoemd. Moeder had een healer gekozen die 'Delaila, Princes of Earth' heet en Colins virtuele personage is een magiër en heet 'Bokan'. Samen vormen ze een gilde.

Figuur 1. Werkelijke en virtuele relaties van het gezin van Colin



Wanneer men met de gezinsleden naar deze reële en virtuele triades kijkt, komen vragen boven, zoals:

U geeft aan in het dagelijks leven veel strijd met elkaar te hebben. In het spel zie ik een krachtig verbond tussen uw personages 'Delaila' en 'King of Death' en strijdt u niet tegen elkaar maar samen, naast elkaar. Hoe krijgt u dat voor elkaar? Wat doet u anders? En hoe vertaalt zich dat naar het hier en nu? Is dit wat u in real life ook wenst?

U zit in het spel samen met Bokan in een gilde en u geeft aan een sterke onderlinge relatie te hebben. Wat is het effect op Bokan als u samenwerkt?

U geeft aan dat u als drie-eenheid aan kracht wint in het spel en op een hoger level belandt als u samenwerkt. Zou dit in de dagelijkse praktijk ook zo kunnen werken? Dat u als gezin aan kracht wint als u samenwerkt en dichterbij het realiseren van doelen en wensen komt als u elkaar ondersteunt in plaats van bevecht?

Als u in het echte leven zojuist strijd heeft gehad, lukt het dan toch om in het spel samen te werken? Hoe doet u dat? Wat doet u dan met het boze gevoel? U vertelt dat u in het spel samen een doel heeft om voor te strijden. Zijn er gezamenlijke doelen in het echte leven waarvoor u samen wilt strijden?

Hoe zou het gaan wanneer je virtuele personage en jijzelf elkaar zouden ontmoeten?

Wat betekent het voor u als vader dat u in het spel bij uw zoon in de schuld staat terwijl

hij u in de lokale wereld nog tien euro schuldig is? Hoe kijken andere gezinsleden daar tegenaan?

In het spel is sprake van zeer duidelijke grenzen, regels en er is een duidelijk afgebakende hiërarchie tussen de virtuele personages. Hoe staat het met de grenzen, regels en hiërarchie in het echte leven? Hoe zou u dat wensen? Wat is er voor nodig om dit te bereiken?

Welke rol heeft u (vader en/of moeder) in het spel en hoe verhoudt zich dat tot de praktijk van alledag? Bent u tevreden over de verhouding 'virtueel ouderschap' versus 'reëel ouderschap', of neemt het 'virtuele ouderschap' een te grote plek in?

Door op deze wijze over games als 'Last Chaos' in gesprek te gaan, wordt de computer een belangrijk instrument om in te voegen (Minuchin & Fishman, 1981) in de wereld van de jongere en zijn gezin, waardoor veranderingen tot stand kunnen komen. Het spel wordt hierbij gebruikt als metafoor waarin relaties, betrekkingen, doelen en wensen, krachten en mogelijkheden van mensen tot uitdrukking komen. Bovengenoemde vragen kunnen de brug slaan tussen de virtuele wereld en de wereld van alledag. Daarnaast kunnen ze een brug slaan tussen de wereld van de volwassenen, de wereld van de jongeren en die van de systeemtherapeut.

Tot slot

Natuurlijk brengt de internetwereld gevaren met zich mee, net zoals de lokale wereld vele gevaren kent. Er zijn verleidingen, porno, pedofielen, loverboys, de computer als derde in de relatie. Voor beide werelden geldt dan ook hetzelfde, en ouders doen er goed aan hun presentie ook in die beide werelden te doen gelden. Het helpt als ouders zich geïnteresseerd tonen en zich op de hoogte stellen waar hun kinderen mee ze bezig zijn en met wie en waar ze uithangen, en daar vragen over stellen – ook over internet. De vraag 'Wat heb je vandaag meegemaakt op internet en met wie?' zou even gewoon kunnen worden als 'Wat heb je vandaag meegemaakt op school of sport of werk, en met wie?' (Pardoen & Pijpers, 2007).

Wanneer ouders op die wijze aanwezig zijn in het leven van hun kinderen, ook in hun internetwereld, dan kunnen zij hun kinderen helpen bij het stellen van grenzen en het maken van keuzes. Wanneer zij vanuit onbekendheid of vooroordelen het internetgedrag van hun kinderen afwijzen en preken over gevaar, verliezen zij contact en daarmee ook de mogelijkheid om invloed op hun kinderen te hebben.

Interesse in wat de ander beweegt en meemaakt op internet heeft een

positieve invloed op de relatie; afwijzen en beschuldigingen van teveel internetgebruik werken meestal destructief. Een gesprek over hoeveel tijd er aan internetten besteed kan worden, met interesse en aanwezigheid als vertrekpunt, leidt vaker tot overeenstemming rond afspraken.

Therapeuten kunnen ouders adviseren hun kind om hulp te vragen bij het maken van een Hyvespagina en -profiel. Kinderen vinden het meestal heerlijk hun digibete ouders zuchtend wegwijs te maken op internet. Zij willen doorgaans best uitleggen hoe je met een vriendengroep 'warriors' een bepaald *level* kan halen en ook wat er mis kan gaan, zeker als de ouder de week daarop vraagt of het nog gelukt is om met de 'horses of Blake' het volgende *level* te halen, of bijvoorbeeld 'Blake en alle warriors' nu aan tafel vragen om te eten.

Ouders kunnen ontdekken hoe hun inerte puber op internet wel doelgericht kan handelen en vol initiatief bezig is. En hoe die slome die nooit uit zijn bed wil komen stipt op tijd online is voor 'The Great Battle' met zes andere jongeren, en hoe dat zich kan vertalen naar op tijd thuis komen.

Kortom, internet biedt een virtueel raam waardoor je met mensen kunt kijken naar hun visie op de werkelijkheid, op relaties, hun opvattingen, hun dromen en hun wensen. Omdat het een venster is naar een andere wereld is er van nature al een speelse afstand. Afstand biedt de mogelijkheid tot relativering en reflectie en dat is een voorwaarde om te kunnen veranderen, ook in de gewone wereld.

Het is dus aan te bevelen dat iedere therapeut zijn instrumentarium aanvult met een computer of laptop. De therapeutische relatie met jongeren is snel gelegd als duidelijk is dat de therapeut een niet-deskundige digibee is die zich door de jongere wegwijs laat maken, in plaats van een veelwetende reddende engel in nood of een almachtige therapeutische volwassene.

Literatuur

- Lange, A., Schrieken, B., Scheijde, R., Broeksteeg, J., Ruwaard, J., Schrijver, M., Mehra, S., Ven, J.-P. & Emmelkamp, P. (2005). Interapy: diagnostiek en geprotocolleerde behandeling van welomschreven stoornissen via internet. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 31(5), 355-376.
- Minuchin, S. & Fishman, H.C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Omer, H. (2007). *Geweldloos verzet in gezinnen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Pardoen, J. & Pijpers, R. (2007). *Verliefd op internet*. Amsterdam: SWP.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.