

Vick leefde drie jaar als 'kluizenaar' op zijn kamer



Vick Pijnenburg.



Door Vikkie Bartholomeus foto's Harry Heuts

Hikikomori is de Japanse benaming voor jongeren die zich steeds meer terugtrekken op hun kamer. Ze gaan niet meer naar school, leven vooral in de nacht en gamen urenlang als lusteloze kluizenaars. Ook in Limburg – met de hoogste percentages schooluitval van Nederland – komt het steeds vaker voor. Tot wanhoop van ouders.

u

Ik had geen reden om naar buiten te gaan. Ik had een slaapkamer en kreeg te eten, meer had ik niet nodig.

Vick Pijnenburg

Vick Pijnenburg (32) was geobsedeerd door *Team Fortress*. Hij leefde niet in de echte wereld, maar in het universum achter zijn toetsenbord waar types als Scout,

Pyro of Demoman in het actiespel tot leven kwamen. Hij voelde zich comfortabel in de cartooneske wereld tussen de middeleeuwse zwaarden, huurmoordenaars en scherpschutters. Eigenlijk verliet hij zijn kamer alleen om te eten. Af en toe om boodschappen te doen met zijn moeder. „Ik had geen reden om naar buiten te gaan. Ik had een slaapkamer en ik kreeg te eten, meer had ik niet nodig. Ik had een sociaal nummer. Maar ik kan me voorstellen dat er verder in de maatschappij geen besef was dat ik bestond.”

Drie jaar was Vick Pijnenburg uit Maastricht hikikomori. Drie jaar leefde hij op de paar vierkante meters van zijn slaapkamer, tussen bed en beeldscherm. Zelf zag hij dat niet als een probleem. Ook al isoleerde hij zichzelf, werden zijn emoties vlak, ging hij steeds meer 's nachts leven. „Als je in die internetcultuur zit, zit je al snel in de Amerikaanse cultuur. Dan wordt het op een gegeven moment logisch om in hun tijdzone mee te gaan.” Achteraf gezien kan hij goed analyseren hoe hij langzaam zijn geïsoleerde bestaan ingeleed. Op school werd hij gepest. Hij strandde op de havo, waarschijnlijk door zijn autisme. „Ik was best een stoorfactor in de lessen.” Het speciaal onderwijs ervaarde hij aanvankelijk als „een jeugdgevangenis”, maar hij wist de havo af te ronden. Zijn vervolgopleiding in de informatica bleek totaal niet bij hem te passen. Hij kon niet goed omgaan met deadlines, zijn perfectionisme zat hem in de weg.

Cocon

Hij stortte zich thuis vol overgave op het ontwikkelen van een *game engine* voor Team Fortress, een basisprogramma om spellen te besturen. En hier verloor hij zich volledig in. Dag in, nacht uit. „Het was voor mij veilig. In het gewone leven behaalde ik geen doelen, maar bij het gamen wel. Ik had ook vrienden online. Geen volwaardig contact, want ik kon redelijk gemakkelijk een relatie beëindigen zonder dat daar consequenties aan vastzaten.” Ergens knaagde wel iets in zijn achterhoofd en zijn ouders probeerden op hem in te praten. Maar zelfs toen een nieuwe *game engine* voor Team Fortress werd gelanceerd en hij met zijn 'levenswerk' rechts werd ingehaald, schudde hij nog niet wakker. „Het is ook je kindje. Je wil het afmaken.” Pas als hij 26 jaar wordt realiseert hij zich dat het leven aan hem voorbijlijdt en probeert hij uit zijn cocon te stappen. Maar solliciteren is moeilijk met een gat van jaren in je cv, als je mensen in de ogen moet kijken.

Uitzendbureaus verkopen keer op keer nee. Een jobcoach adviseert hem om meer te netwerken. Hij lacht hoofdschuddend. „Van hikikomori naar netwerken is een interessante stap.” Hij loopt vast.

Isoleren

Peter Muris is als hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie aan de Universiteit Maastricht gespecialiseerd in hikikomori, een samentrekking van de Japanse woorden *hiku* (terugtrekken) en *komoru* (afzonderen). Als kinderpsycholoog ziet hij steeds vaker jongeren die zich isoleren. „Vroeger was het tamelijk saai om op je kamer te zitten. Maar door het gamen en de sociale media krijg je de hele wereld binnen. In de westerse samenleving worden jongeren prima verzorgd. Vader en moeder zorgen voor eten, ze kunnen prima overleven.” Gelukkig worden de jongeren er niet van. „De *need to belong*, ergens bijhoren, is een fundamentele motivatie van mensen. En de samenleving wil dat mensen meedoen, hun steentje bijdragen.”

Exacte cijfers zijn er niet, maar het aantal ‘kinderkluizenaars’ lijkt tijdens de coronapandemie met de lockdowns te zijn toegenomen. Van hikikomori wordt gesproken als het isoleren minstens zes maanden aanhoudt. Het zijn veel vaker jongens dan meisjes, 80 procent begint tijdens de adolescentie. Er zijn allerlei gradaties en vaak spelen psychiatrische beelden een rol: van autisme tot depressie of een beginnende psychose. „Maar dat is niet het hele verhaal. De samenleving is veranderd. Vroeger waren jongeren vroeger ‘volwassen’ en aan het werk. Studeren wordt nu enorm gepromoot, waardoor ze langer met een opleiding bezig zijn en later zelfstandig worden. De huizenmarkt is lastig, net als de banenmarkt. Door de globaliserende wereld is de competitie enorm en is er een toegenomen kans om gemarginaliseerd te worden. Jongeren gaan denken: wat heb ik aan de wereld toe te voegen? En trekken zich terug.” Hij ziet in zijn praktijk veel jongeren die het jaren volhouden zonder school of werk, of met ongekwalificeerde baantjes.

„Maaltijdbezorgers bijvoorbeeld. Als je dat lang blijft doen, kom je niet verder.” In Japan wordt nu zelfs al gesproken van het ‘80-50 syndroom’: pas als de ouders op hoge leeftijd wegvallen wordt een inmiddels volwassen hikikomori ontdekt. „Als je je zo lang afzondert en je ouders overlijden, wordt overleven wel heel moeilijk.”

Compensatiegedrag

De sleutel om hikikomori aan te kunnen pakken ligt vaak bij de ouders. Muris: „Een schop onder de kont is misschien wat veel gezegd, maar veel ouders hebben een vriendschappelijke band met hun kind terwijl een meer sturende rol soms nodig is. Het is voor ouders soms ook moeilijk om het normale van het abnormale te onderscheiden. Is dit nog een tussenjaar of is de hikikomori begonnen?” Vaak geldt compensatiegedrag. Is het kind bijvoorbeeld gepest of was er een scheiding waar ouders zich schuldig over voelen. Ook kan er sprake zijn van schaamte of willen ouders geen confrontatie aangaan. Schoolverzuim is een belangrijk waarschuwingssignaal voor iemand die hikikomori dreigt te worden. Peter Muris: „Scholen zijn tegenwoordig fabriekjes en we proberen al die kinderen daar doorheen te jagen. Dat werkt gewoon niet voor iedereen.” Robbert Smeets van het LEFteam in Maastricht herkent dit maar al te goed. Zuid-Limburg kent al jaren het hoogste aantal voortijdige schoolverlaters van Nederland. Maastricht en Heerlen staan bijna standaard in de top tien met het hoogste percentage kinderen dat zonder diploma afhaakt. Ook gemeenten als Vaals en Kerkrade komen geregeld in die top tien terecht. Het LEFteam is gespecialiseerd in jongeren van tussen de 15 en 25 jaar die stranden in het onderwijs. Die niet weten wat ze willen, die „de godganse dag thuis zitten de koekeloeren, waar de ouders helemaal gek van worden”. Smeets krijgt ook steeds vaker te maken met jongeren die zich extreem isoleren. „Het probleem is veel groter dan wij denken. Maar niemand heeft er last van, ze zijn geen gevaar en daardoor zijn ze onzichtbaar voor de maatschappij.” Op een onorthodoxe manier proberen ze bij het LEFteam hikikomori-jongeren te activeren. Een complex en langdurig traject, vaak in samenwerking met hulpverleners. „Van de ene op de andere dag cold turkey stoppen, dat gaat niet. Er zijn dagen dat ze geen daglicht zien en hun kamers zijn overdag donker, omdat dat fijner is voor het gamen. Je krijgt ze niet zomaar van hun kamer af.”

‘Talent-ontdekkingsreis’

Contact maken is stap één. Vertrouwen winnen. Zelfreflectie. Langzaam wordt de hikikomori uitgedaagd om naar buiten te komen. „Vaak ontdek je gaandeweg meer problemen; er zijn honderdduizenden redenen om in dat bed te blijven liggen. Je moet ook erkennen dat sommige kinderen het echt niet gemakkelijk hebben. Ze zijn niet aartslui, maar hebben gewoon veel meegemaakt. Als ze de vonk eenmaal

te pakken hebben, lukt het toch om ze te motiveren.” Het LEFteam probeert via een ‘talent-ontdekkingsreis’ in een ongedwongen sfeer te achterhalen waar de kwaliteiten van thuiszitters liggen. Robbert runt het centrum samen met zijn vrouw Kim van Arensbergen en een aantal medewerkers. In een inspirerende omgeving in een oud schoolgebouw krijgen de jongeren de rust, tijd en ondersteuning om een doorstart te maken. Van hen stroomt 60 tot 70 procent door naar onderwijs of arbeid. Er is een stadsbakkerij, maar ook in de techniek, ICT, marketing, zorg en allerlei andere beroepsterreinen kunnen ze zich oriënteren.

Voor Vick was het LEFteam de redding, al durfde hij er in het begin zelfs nauwelijks te praten. Via via kwam hij er terecht. „De kern om uit de hikikomori te komen is ergens te beginnen. Maakt niet uit waarmee. Maar om dat punt te bereiken, dat is niet gemakkelijk. Ik denk dat ik jaren een situatie heb gecreëerd waarin ik alleen op mezelf hoefde te vertrouwen.” Sinds kort heeft hij een baan in de groenvoorziening; spannend, maar het werk buiten ligt hem goed, hij heeft het werkritme te pakken. De volgende stap is een zelfstandige woning, 32 jaar oud is hij inmiddels. „Maar ik zit op het niveau van een 25-jarige, ik loop een aantal jaren achter in mijn ontwikkeling. Spijt? Ach, het is de weg die ik heb afgelegd. Het is gezonder om dat te accepteren.”

V