

Tussen schaamte en stilte: van machteloosheid naar perspectief bij gokproblemen

Dirk De Troy, Ronny Willemen & Femke Wijgaerts



OnlinePsy  Hulp



VAD

“Gokken is
waarschijnlijk vaker
aanwezig in mijn
cliëntenpopulatie
dan ik denk.”



“Als ik vandaag
terugkijk naar mijn
cliënten, vermoed ik dat
ik bij sommigen
gokproblemen heb
gemist.”



“Gokken hoort voor mij
even vanzelfsprekend
thuis in een
intakegesprek als
alcohol en drugs.”



Gokken als onzichtbare problematiek

Femke Wijgaerts, VAD

“

“Niemand heeft mij in 10 jaar tijd ooit gevraagd of ik een probleem had met gokken”

Dirk De Troy

Situering: Gokken als Geestelijke Gezondheidsprobleem

Ronny Willemen, Integra & OnlinePsyHulp

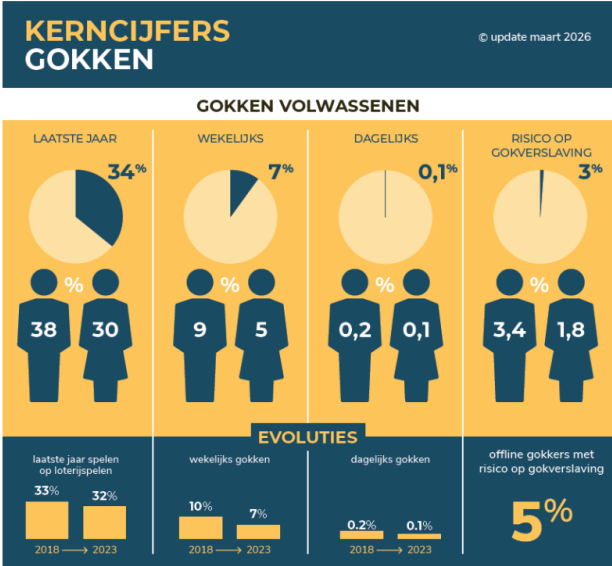
Vergunde kansspelen

Kansspelwet 7 mei 1999 en gewijzigd wet 10 januari 2010

- 9 Casino's vergunning A
- 175 Speelautomatenhallen vergunning B
- 3865 cafés vergunning C (al een tijd flinke daling)
- 30 vergunning F1 : inrichters weddenschap
- 371 wedkantoren + 26 bookmakers (flinke daling)
- 1246 krantenwinkels F2 (blijvende daling)
- Het internet is overal ! : meer dan 80 sites = 9A+; 49B+; 24F1 (Stijging!)
- Producten Nationale Loterij = andere wetgeving (behalve Scooore)

Meer (jonge) spelers op risicovolle producten

1 op 5 bij weddenschappen is risicospeler, 1 op 4 van wie online inzet op gokautomaten kent enige problemen.



	steekproef	Aantal problematische gokkers	% problematische gokkers
Loterijen	950	60	6,8%
Krasbiljetten	768	52	7,1%
Sportweddenschappen	101	17	17,7%
Poker	27	3	12,2%
Gokautomaten	40	11	26,2%
Casinospelen	30	7	22,7%

UGent, 2017

Figuur 3 | Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat in de afgelopen 12 maanden heeft gespeeld volgens leeftijdsgroep en soort spel, Gezondheidsenquête, België 2018



Natuurlijk heeft niet 'iedereen' in een casino, speelautomatenhal of wedkantoor een gokprobleem, maar laten we eerlijk zijn ...



- 30 à 60% van de casino-inkomsten afkomstig van personen met een gokstoornis. Het is vaak kleinere groep die het meeste geld verliest.
- Mensen die hulp zoeken: gemiddeld €80.000 vergokt
- Een stijging van 10% in absolute gokuitgaven wordt geassocieerd met een toename van het gebruik van flitskredieten met 51,5% ... en de kans op het missen van een hypotheekbetaling stijgt zelfs met 97,5%. De onderzoekers zagen ook dat Britten die bij het gokken 30% van hun maandinkomen spenderen een derde meer kans hebben om binnen 5 jaar te overlijden dan mensen die niet gokken! Niet enkel maakt men schulden of komt men in de problemen met afbetalingen, ook is er dus een rechtstreeks verband gevonden tussen gokken en gezondheidsproblemen.
- Onderzoek België: personen met ernstige gokstoornis spenderen gemiddeld 42% van maandinkomen aan gokken.

Article | Published: 04 February 2021

The association between gambling and financial, social and health outcomes in big financial data

Naomi Muggleton , Paula Parpart, Philip Newall, David Leake, John Gathergood & Neil Stewart

Nature Human Behaviour | 5, 319–326 (2021) | [Cite this article](#)

3299 Accesses | 56 Citations | 285 Altmetric | [Metrics](#)

Abstract

Gambling is an ordinary pastime for some people, but is associated with addiction and harmful outcomes for others. Evidence of these harms is limited to small-sample, cross-sectional self-reports, such as prevalence surveys. We examine the association between gambling as a proportion of monthly income and 31 financial, social and health outcomes using anonymous data provided by a UK retail bank, aggregated for up to 6.5 million individuals over up to 7 years. Gambling is associated with higher financial distress and lower financial inclusion and planning, and with negative lifestyle, health, well-being and leisure outcomes. Gambling is associated with higher rates of future unemployment and physical disability and, at the highest levels, with substantially increased mortality. Gambling is persistent over time, growing over the sample period, and has higher negative associations among the heaviest gamblers. Our findings inform the debate over the relationship between gambling and life experiences across the population.

We weten dat online meer verslavend is..

Iedereen heeft nu een gigantisch groot casino 24/7 op zak, met rechtstreekse verbinding bankrekening..

Het gemiddelde aantal getelde spelers dat per dag actief is, steeg in 2024 een pak minder dan tijdens de voorgaande jaren en lijkt zich te stabiliseren.

2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
63 122	94 212	113.302	136.888	141.225	154.316	155.643

Het gemiddelde aantal spelers dat in hetzelfde jaar minstens één keer per week een website voor online spelen of weddenschappen bezoekt, blijft dan weer dalen.

2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
343 846	445 288	502.738	576.493	634.845	614.332	602.288

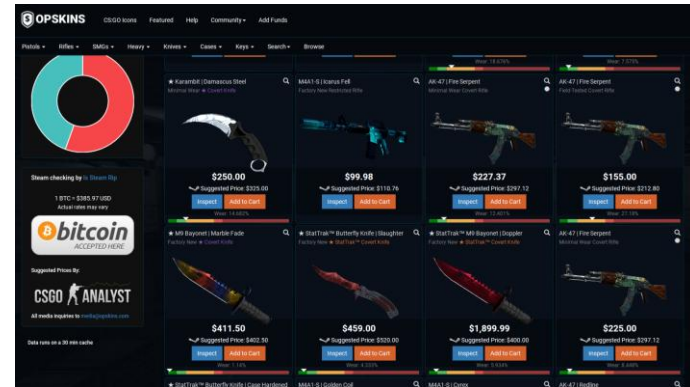
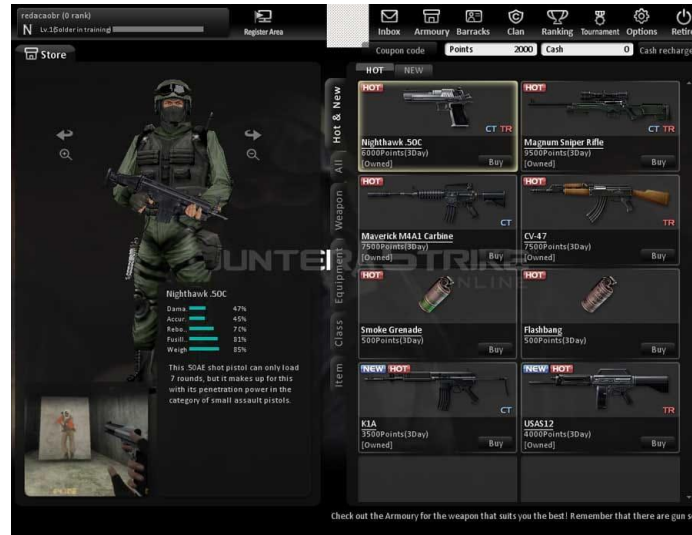
In 2024 werden 193.342 nieuwe online spelers¹ geregistreerd, tegenover 168.113 in 2023. Deze stijging is grotendeels te verklaren door de 31.481 nieuwe spelers die tijdens EURO 24 werden geregistreerd.

	18-20	21-29	30-39	40-49	50-59	60+	Totaal
2023	30.896	50.146	33.650	23.928	16.273	13.456	168.113
2024	33.197	59.097	38.219	27.872	20.956	16.426	193.342

Ter vergelijking:
Op een gewone trekking zijn er tussen de 400.000 en 500.000 deelnames aan de Lotto.
Bij grote pot loopt dat op tot 750.000 à 850.000 deelnames

Gamegeneratie gaat ook steeds meer gokken?

- 'Skin gambling'-markt : €€€



- eSportsbetting : €€€
- Trading!
- Crypto-goksites



Gamen en Gokken geraken verweven

Speel de hoge RTP gokkasten hier!

 Volatility: Medium RTP: 97.4% Max Profit: x13000 View Slot Review	 Volatility: Low RTP: 97.1% Max Profit: x10000 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.6% Max Profit: x116030 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.8% Max Profit: x111111 View Slot Review
 Volatility: Low RTP: 96.6% Max Profit: x2162 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.7% Max Profit: x85475 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.6% Max Profit: x116030 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.1% Max Profit: x10992 View Slot Review
 Volatility: High RTP: 96.2% Max Profit: x10000 View Slot Review	 Volatility: Med-High RTP: 96.2% Max Profit: x10000 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.5% Max Profit: x20000 View Slot Review	 Volatility: High RTP: 96.5% Max Profit: x500000 View Slot Review



SPEEL OP ALLE APPARATEN!

PROBEER NU

JACKPOTS

AMES: MEGA  €193.10	DICE COMICS  €1,666.49	GOLDEN DRAGON  €1,515.94	SKUNKS DICE  €583.29	COSMIC DICE  €554.88	DICE GAMES: MINI  €434.20	BATTLE OF BASTOGNE DICE  €296.63
---	--	--	--	--	---	--

Gokken is populair onder jongvolwassenen: “13% doet het dagelijks” (van wie gokt)

Motivaties

Binde (2013)

Challet-Bouju ea (Typologie 2015)

**Dromen
van de
Jackpot te
winnen**

vb Lotto, Euromillions

*Vooraf krasbiljetten, lager
inkomen, minder online.
Minder ernstig, soms wel
paniekaanvallen en
eetstoornissen.*

**Intellectuele
uitdaging**

Poker,
paardenwedrennen,
weddenschappen

*Meer mannen, iets
jonger,
samenwonend,
vroeg begonnen, ook
online. Meer illegale
acties en andere
middelen*

‘Winnen’

(biopsychosicaal: inspelen
beloningssysteem gokker
en socio-cultureel: ‘winnen’)

**Sociale
beloning**

Groepsgevoel ,
competitie en
uiterlijk
vertoon/status. Ook
Gokomgeving zelf:
(VIP)

*High rolling roulette-
spelers, vooral mannen,
problemen ontvluchten
of depressie verlichten,
vaker manische
episode of obsessief-
compulsief gedrag*

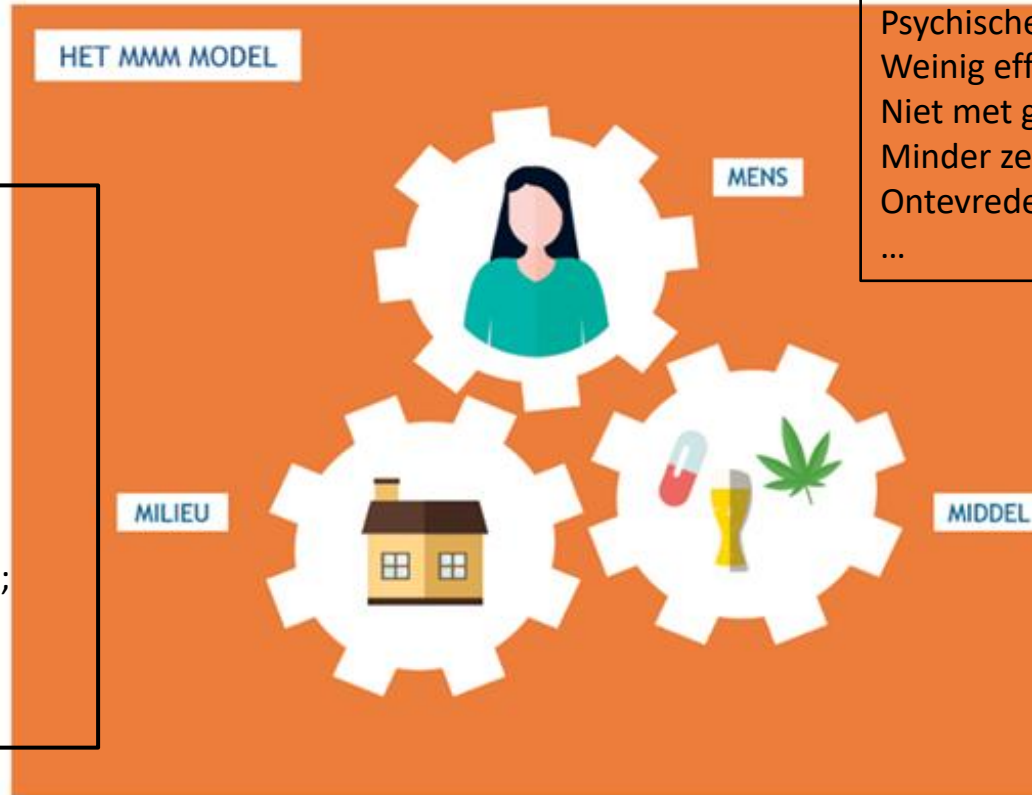
**Verandering
in stemming**

Slots, Bingo: opwindend,
ontspanning, vernauwde
aandacht

*Elektronische Gok-
machines: groot deel
van inkomen verspelen,
problemen ontvluchten
of depressie verlichten..*

Oorzaak

Hoe meer risicofactoren binnen **Mens-Middel-Milieu**,
hoe meer risico op verslaving



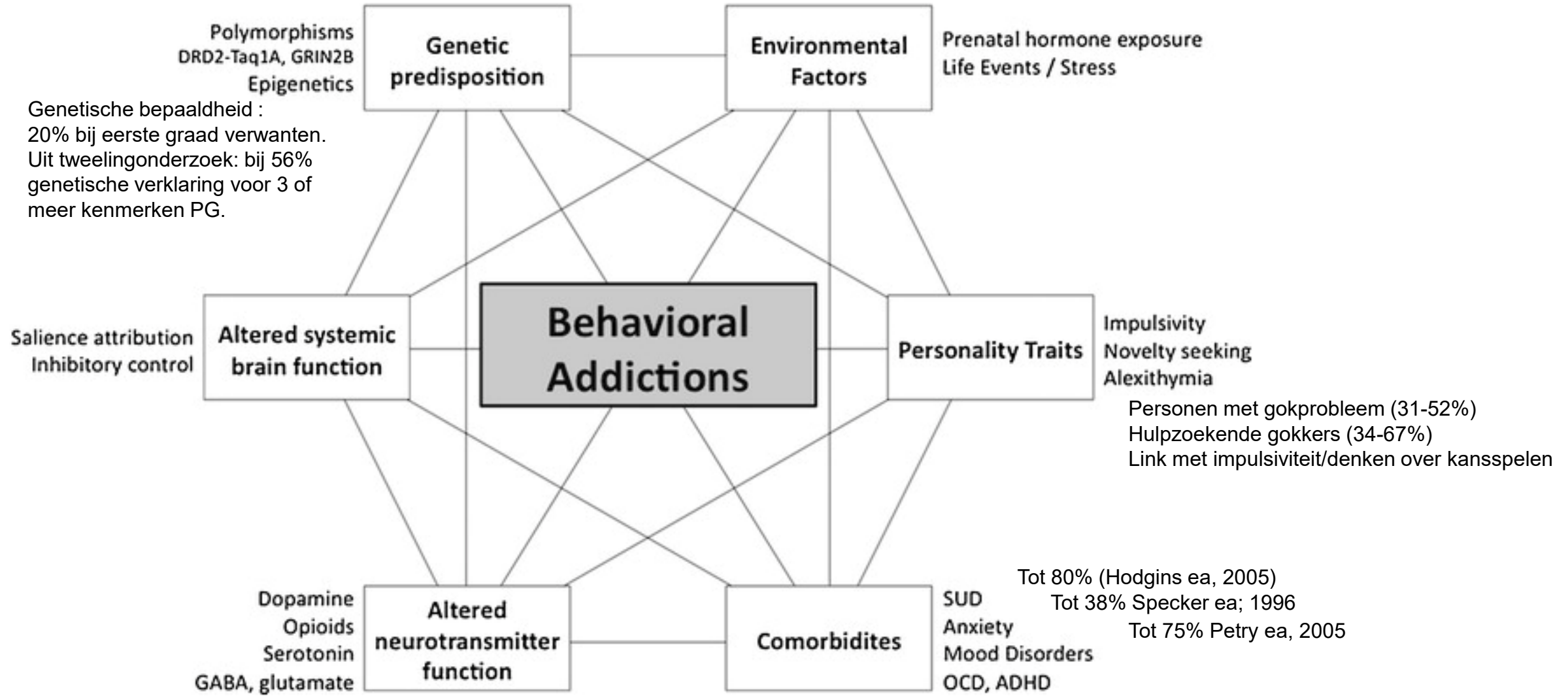
Beschikbaarheid gokgelegenheden;
Aantrekkelijke gokomgeving;
Culturele verbondenheid;
Sociaal aanvaarden van gokken;
Reclame;

Belastende gebeurtenissen;
Gebrek aan sociale ondersteuning;
Lage SES (uit armoede willen geraken);
Conflicten met partner/familie;
Modelling;
...

Genetische bepaaldheid (ook neurobiologisch);
Impulsiviteit;
Psychische- en emotionele klachten;
Weinig effectieve coping;
Niet met geld kunnen omgaan;
Minder zelfvertrouwen;
Ontevredenheid over vrijetijdsbesteding (verveling);
...

Short odd – long odd : snelheid spel;
Herverdelingspercentage/maximale inzet/..
(frequentie winst);
Bijna winst - verlies vermomd als 'win';
Verhogen van illusie van controle;
Hoogte van de prijs;
Inkleding van het spel (licht, geluid, ...);
Variabele bekrachtiging;
...

Geen éénvoudige verklaring.. : Mens-Middel-Milieu)

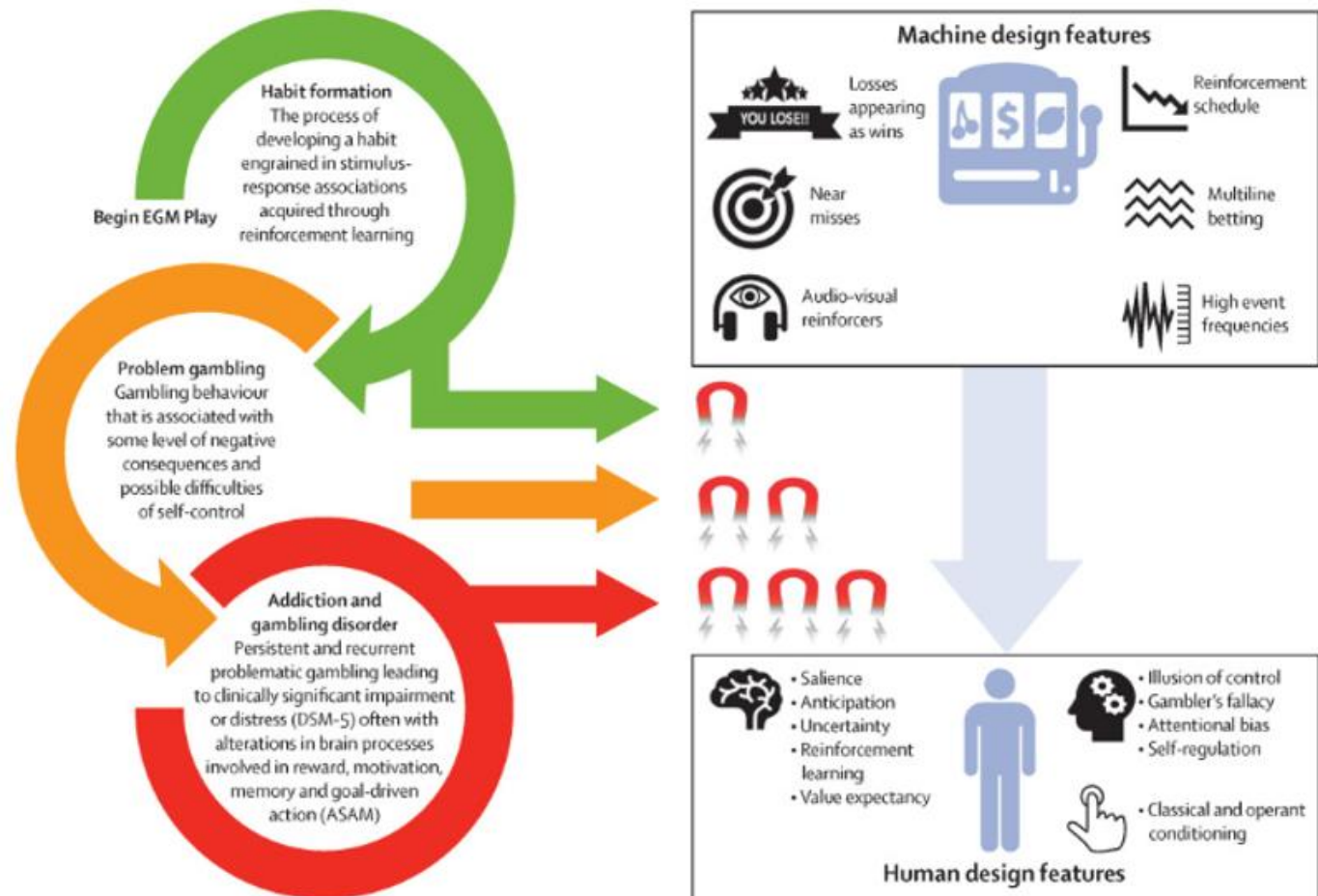


Interacting factors associated with the development of behavioral addictions. *AHDH* attention deficit–hyperactivity disorder, *OCD* obsessive–compulsive disorders, *SUD* substance use disorders

- Hoge frequentie spel
- Hoge frequentie win
- Variabele bekrachtiging
- Bijna winst
- Vermomd verlies
- Suggestie invloed
- Meervoudige kansen
- Geluidjes / lichtjes

Hooked on gambling: a problem of human or machine design?

Figures



Type gokkers

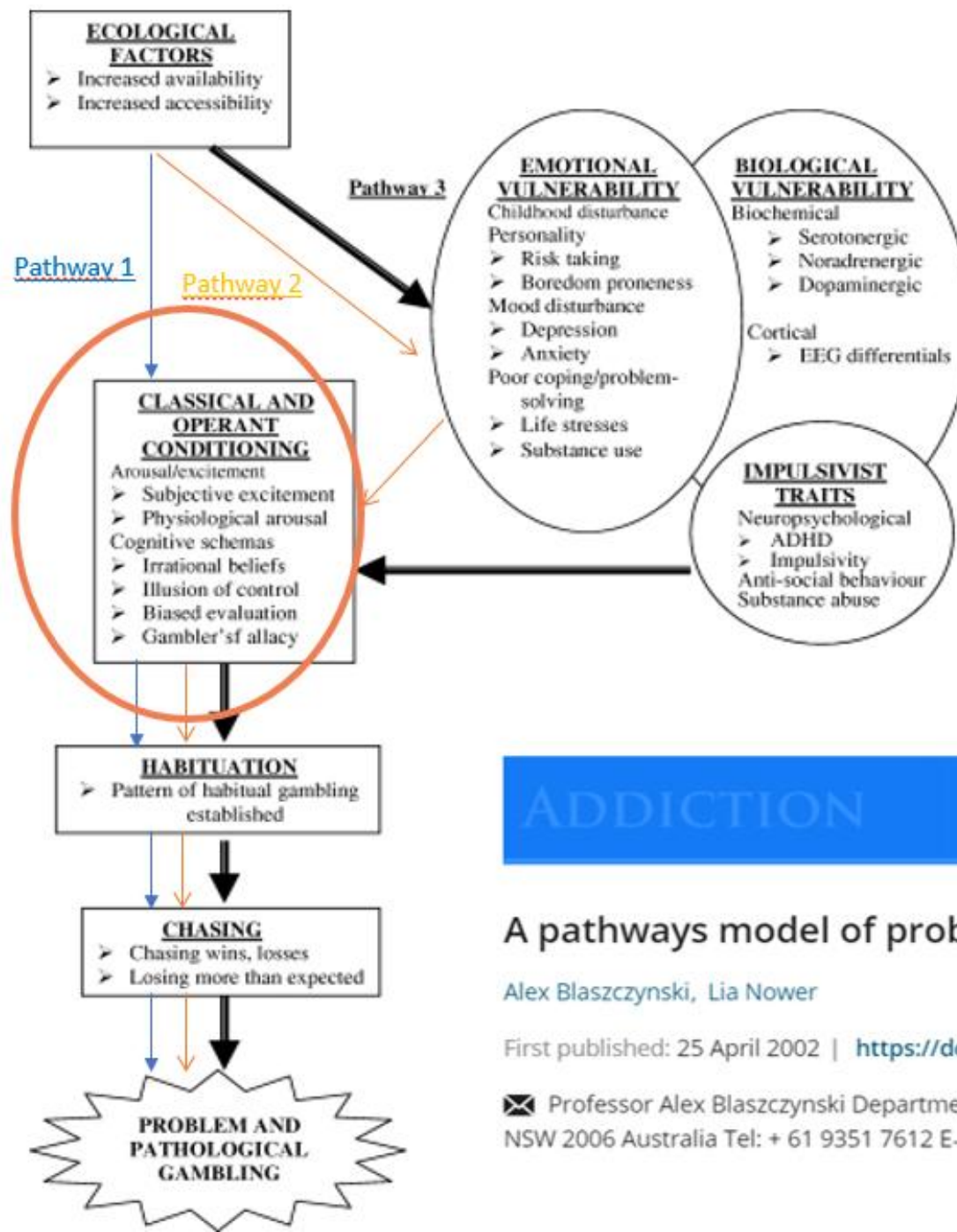
Pathways (Blaszczynski and Nower, 2002)

- Gedragmatig geconditioneerd
- Emotioneel kwetsbaar
- Biologisch kwetsbaar

Gedragmatig geconditioneerd: Fluctueren tussen regelmatig en buitensporig gokken. Minder ernstige gokproblemen en gemakkelijker te behandelen dan emotioneel- (onderliggende aanpakken) en biologisch kwetsbaar (impulsieve/denken én gedrag corrigeren)

Emotioneel kwetsbaar: ook angsten, depressie, povere coping- en probleemoplossende vaardigheden, meer negatieve (familie) ervaringen. (langere behandeltime nodig, onderliggend ook aanpakken)

Biologisch kwetsbaar: biologische- en mogelijk genetische kwetsbaarheid. Impulsiviteit, ADHD en anti-sociale persoonlijkheidstrekken. Vaker delinquent gedrag en middelenmisbruik.



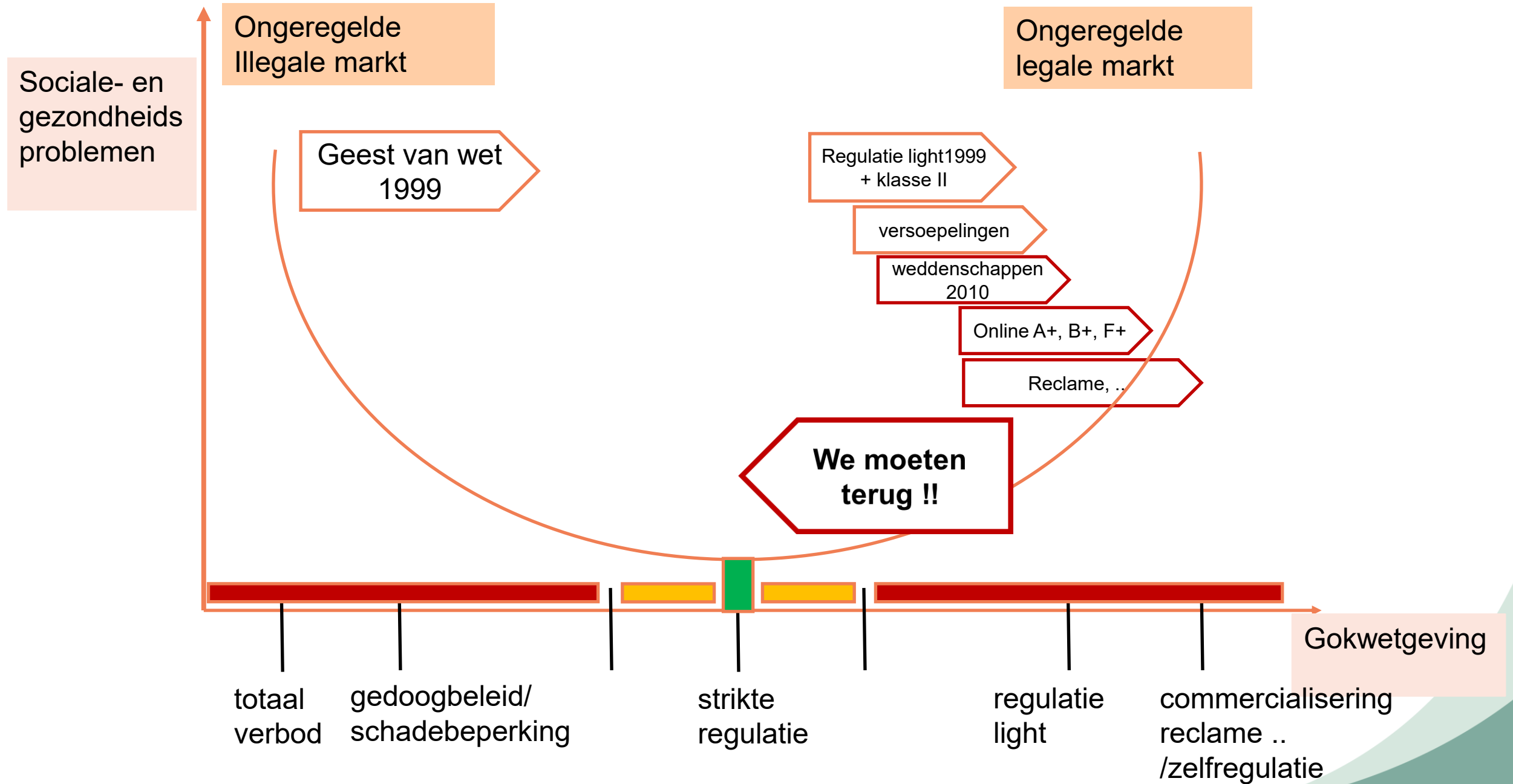
A pathways model of problem and pathological gambling

Alex Blaszczynski, Lia Nower

First published: 25 April 2002 | <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x> | Citations: 1,077

✉ Professor Alex Blaszczynski Department of Psychology Transient Building F12 University of Sydney, NSW 2006 Australia Tel: + 61 9351 7612 E-mail: alexb@psych.usyd.edu.au

Wetgeving (bepaalt mee Mens-Middel-Milieu) = belangrijk!



Gokstoornis: vorm van verslaving?

Middelenmisbruik

- ▶ Voortdurend verlangen
- ▶ Meer en langer gebruik
- ▶ Duidelijke tolerantie
- ▶ Onthoudingsverschijnselen
- ▶ Mislukte stoppogingen
- ▶ Interferentie met verplichtingen
- ▶ Verwaarlozing activiteiten
- ▶ Doorgaan met gebruik ondanks aantoonbare schade

Pathologisch Gokken

- ▶ Preoccupatie met gokken
- ▶ Verspeelt meer geld
- ▶ Meer inzetten om zelfde effect
- ▶ Rusteloos/Geïrriteerd bij niet spelen
- ▶ Mislukte stoppogingen
- ▶ Interferentie met verplichtingen
- ▶ Opoffering activiteiten
- ▶ Doorgaan met gebruik ondanks duidelijke problemen
- ▶ Volgende dag terug om verlies goed te maken

Een gokstoornis ontwikkel je 'al spelend'

1. ➤ Win-fase.

Occasioneel spelen
Genotvolle opwinding vooraf /tijdens
Frequenter gokken/verhogen inzet
Overdreven optimisme



2. ➤ Verlies-fase

Alleen spelen, pochen met winst
Langere periodes van verliezen
Geld lenen om te gokken
Toedekken van speelzucht/liegen tegen omgeving
Prikkelbaar, rusteloos, teruggetrokken
Gestoord familielevens
Schulden vertraagt terug betalen



3. ➤ Wanhopige fase

Veel meer tijd en geld besteden aan gokken
Vervreemding van familie en vrienden
Schuldgevoelens,
Paniek /suicidedreiging

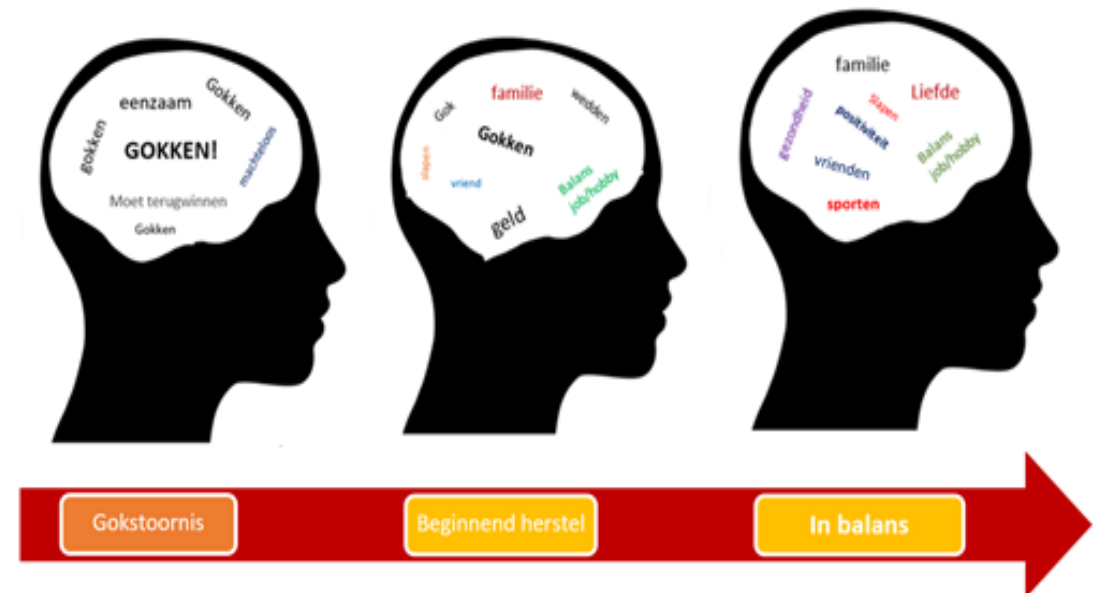
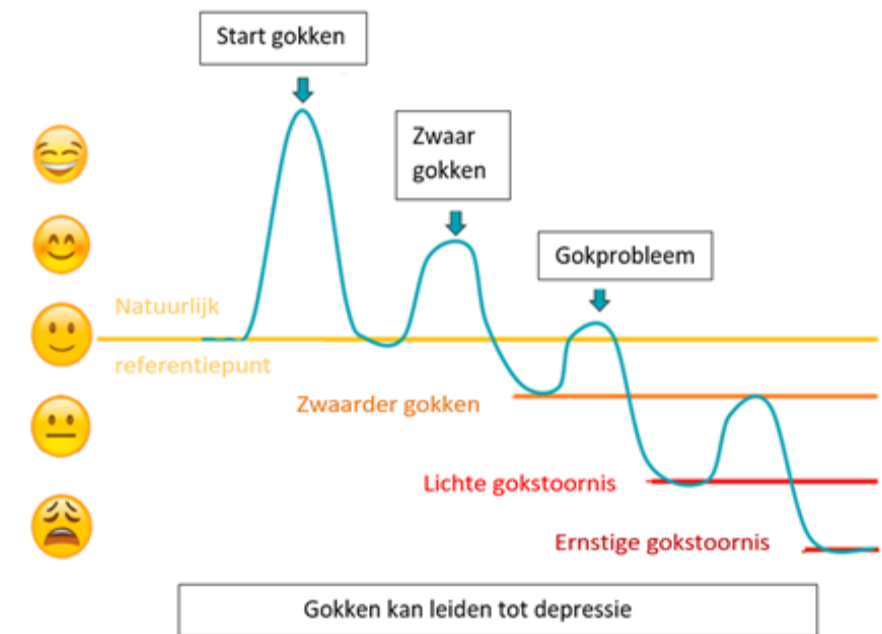


HET VERLOOP VAN EEN
GOKVERSLAVING IN FASEN

Dr. Custer



4. ➤ **Kritieke fase**
(hulpvraag, verantwoordelijkheid opnemen, ..)
5. ➤ **Fase van herstel**
(maken herstelplan, schuldbemiddeling, ..)
6. ➤ **Groeifase** naar nieuwe levenswijze
(therapie, ..)
7. ➤ **Alert blijven:** nazorg/zelfhulpgroep/...



Ervaringsverhaal

Dirk De Troy, 2Kracht

“Ik was een wandelend casino”

Dirk De Troy –
Ervaringsdeskundige
Gokverslaving



www.2KRACHT.be



Dirk De Troy was gokverslaafd en vraagt zich af of verslavingsgevoelige spelers baat hebben bij de nieuwe scores van de Nationale Loterij. © Bart Dewaele, rr

+ Ex-gokverslaafde heeft veel vragen bij 'nutriscore' van Nationale Loterij-spelletjes: “Ik krijg er de kriebels van”

Dat de Nationale Loterij een soort nutriscore plakte op haar spelen, heeft een goed aspect. Verder zit Dirk De Troy, die jaren kampte met een zware gokverslaving, vooral met vragen. “Ik krijg er de kriebels van.”

Rutger Luiten



“Niemand heeft mij in 10 jaar tijd ooit gevraagd of ik een probleem had met gokken.”



Waarschuwingssignalen

1

Toenemende obsessie

Constant denken aan gokken en het verlangen om steeds vaker te spelen.

2

Financiële problemen

Leningen afsluiten of geld stelen om te kunnen blijven gokken.

3

Verlies van interesse

Minder interesse in sociale activiteiten, werk, studies of hobby's.

4

Geheimhouding

Verbergen van het gokgedrag en liegen over de omvang hiervan.

5

Chasing losses

Continu proberen verloren geld terug te winnen, zelfs als dat leidt tot grotere financiële problemen.

6

Gokken als vlucht

Gebruik van gokken als een manier om stress, angst of depressie te ontvluchten.

Gesprekstips Gokken voor naasten



1

Voorafgaand aan gesprek

- Verantwoordelijkheid terug naar de ander
- Moment waarop hij/zij NIET aan het gokken is
- Niet meteen veroordelen maar begrip tonen

2

Vraag eerst naar de voordelen

Haalt spanning uit gesprek. Geeft ruimte om ook te praten over nadelen.

3

Bespreek de reden van het gesprek

.Waar heb je last van en waar maak je je zorgen over?

4

Bespreek wat je mist

Wat mis je aan de ander, wat hij/zij vroeger wel deed en waar je terug naar verlangt. Maak een lijstje.

5

Wat zijn de veranderingen die jij wenst?

Wat wil je dat er verandert. Maak het zo concreet en duidelijk mogelijk. Biedt evt. een perspectief aan.

6

Maak concrete afspraken met deadline

Formuleer deze samen, schrijf ze op en voeg er een deadline met datum aan toe.



Gesprekstips Gokken voor hulpverleners



Bevraag gokken bij o.m.financiële problemen !

Maar ook bij schoolverzuim, werkverzuim,...

! Iemand met een gokprobleem ervaart hindernissen in zijn/haar zoektocht naar zorg !





Aanpak

Comorbiditeit

Gokken komt vaak samen voor met **andere (geestelijke) gezondheidsproblemen**.

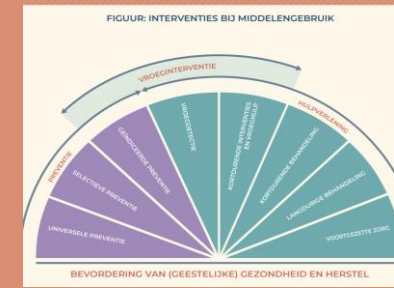


Implicaties op klinische praktijk:

- Belang van routineuze screening en assessment
- Heeft invloed op behandelnoten en -uitkomsten
- **Hoge suïdecijfers** (risico bij verlies)
- **Zorg op maat**: impact op de casuïstiek, het behandelplan, de behandeldoelen, de verwachtingen en duur van de behandeling, impact op medicamenteuze therapie, therapietrouw en herval



Gokken als GGZ-problematiek vereist een brede aanpak



Begeleidingsproces bij middelengebruik

Opmerken

Aankaarten
en
inschatten

Motivatie
versterken

Veranderplan
maken

Verandering
ondersteunen
en terugval-
preventie

Begeleidingsproces op verschillende levensdomeinen

Zelfhulp: online, zelfhulpgroepen...
Eerstelijns gezondheid (huisarts, ELP...)
Eerstelijns welzijn (OCMW, CAW...)
GGZ + verslavingzorg

Bescherm jezelf + financiële hulp

Het begeleidingstraject



Ernst inschatten

Vragenlijsten en screeningsinstrumenten

Zelftest Druglijn



Test jezelf

Hoe riskant is mijn gokgedrag? Hoe staat het met mijn kennis over gokken?

[Test jezelf](#)

Zelftest Gokhulp



Gokhulp

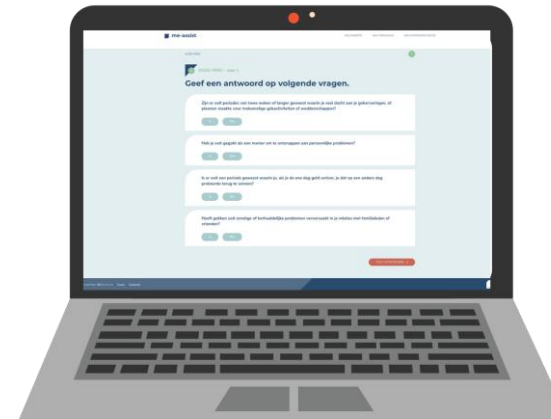
Zelftest folder



**Bezorgd
over
gokken?**

de druglijn

NODS-PERC



Richtlijn gokken: Lower risk gambling guidelines – CANADA

De richtlijn is bedoeld voor mensen die de wettelijke gokleeftijd hebben bereikt en die beter geïnformeerde keuzes willen maken over hun gokken:

Hou het risico op gokproblemen laag door:

1) Gok niet meer dan 1% van het huishoudinkomen

en

2) Gok niet meer dan 4 dagen per maand

en

3) Vermijd regelmatig gokken op meer dan 2 soorten kansspelen



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Andere richtlijnen: Finland en Australië

The key Finnish adaptation

From household gross income to personal net income

CANADA

1%

Household gross income

FINLAND

2%

Personal net income

- Personal finances are more culturally intuitive in Finland
- Net income is easier for individuals to identify and understand
- Aligns with Finnish survey practices
- Improves clarity and applicability while maintaining the underlying harm-risk logic



25.8.2026

Sari Castrén | Lower-Risk Gambling Guidelines:
The Finnish Context | 11th ICBA, Istanbul 2026

THE 2-2-4-4 RULE

Lower Risk Guidelines for Sports & Race Betting

Following all four guidelines can help you stay in control and reduce the risks from betting

2%
MONTHLY INCOME

Deposit **no more than 2%** of your pre-tax household income

2
GAMBLING SITES

Bet with **no more than 2** different gambling sites

4
DEPOSITS

Make **4 or fewer** deposits per month

4
TYPES OF SPORTS OR RACES

Bet on **4 or fewer** different types of sports or races

Yearly household income	Maximum monthly amount
\$40,000	\$67
\$60,000	\$100
\$80,000	\$133
\$100,000	\$167
\$120,000	\$200
\$140,000	\$233
\$160,000	\$267
\$180,000	\$300

YOU SHOULD CONSIDER LOWER LIMITS IF YOU:

- Gamble on other activities (e.g., pokies, casino games, lotteries)
- Have experienced issues with mental health (e.g., anxiety, depression, or substance use)
- Are less than 26 years old
- Are experiencing financial hardship

Bescherm jezelf: vraag een toegangsverbod aan

- Ontzeg jezelf de toegang tot casino's, speelautomatenhallen en wedkantoren, zowel offline als online.
- Hoe aanvragen?
 - Ga naar www.kansspelcommissie.be → 'bescherming van de spelers'
 - Een toegangsverbod aanvragen kan heel eenvoudig via itsme, eID, e-mail of via de post.



Toegangsverbod KANSSPELCOMMISSIE



Een uitsluiting
voor mezelf

Uitsluiting voor mezelf

- Spelers kunnen **zichzelf laten opnemen** in EPIS wanneer zij tegen zichzelf beschermd willen worden;



Een uitsluiting
voor iemand
anders

Uitsluiting voor iemand anders

- Ook een belanghebbende derde (bv. de partner) kan een aanvraag tot uitsluiting indienen;

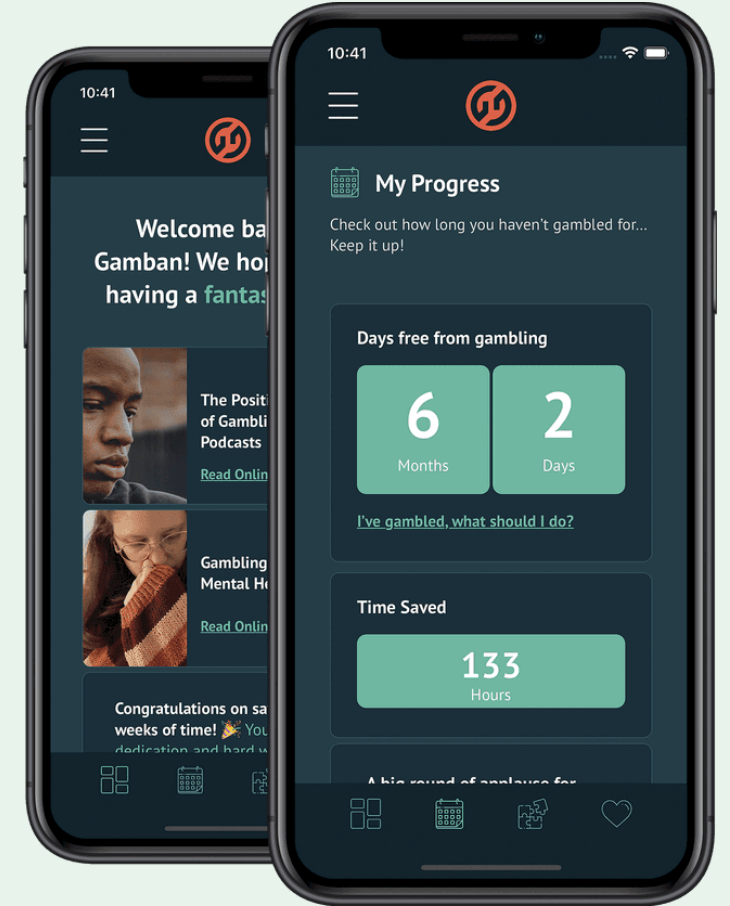
Preventieve uitsluiting

- Een uitsluiting kan gebeuren op basis van een **gerechtelijke beslissing** (bv. personen voor wie het verzoek tot collectieve schuldenregeling toelaatbaar werd verklaard);
- Omwille van de **aard van het beroep** worden sommige mensen automatisch opgenomen in EPIS (bv. magistraten, notarissen, deurwaarders en leden van de politiediensten)
- Een **voorlopig bewindvoerder** kan bij gewone brief een aanvraag indienen om een preventief kansspelverbod te behouden voor een te beschermen persoon, als hij dat nodig vindt.

GEEN MAGISCHE OPLOSSING: Dit omvat niet het aanbod van de Nationale Loterij of het illegale aanbod of gokken in het buitenland + mensen kunnen onder de identiteit van iemand anders gokken (= strafbaar)

Bescherm jezelf: blokkeer online gokken via software

- Voorbeelden van apps en software algemeen (betalend):
 - **Voor PC: 'Freedom'**: kies zelf voor welke websites je de toegang beperkt. <https://freedom.to/>
 - **Voor Smartphone: 'Opal'**: kies zelf voor welke apps je de toegang beperkt. <https://www.opal.so/>
- Voorbeelden van software die specifiek gokwebsites blokkeert (ook illegale gokwebsites):
 - **Gamban (betalend)**: <https://gamban.com/nl/>
 - **Gamblock (betalend)**: <https://www.gamblock.com/>
 - **Betblocker (GRATIS)**: <https://betblocker.org/>
- Sommige banken bieden de mogelijkheid om betalingen naar gokwebsites te blokkeren → vraag dit na bij je bank.



Budgetwijzer.be

Budget
wijzer.be

Zoek per
thema

Zelf
budgetteren

Hulp in je buurt ▾

Mijn
budgetadvies

Onbetaalde
rekeningen?



Chat met een
hulpverlener



HULP ROND FINANCIËLE ASPECTEN:

- tips en advies bij budget of schulden
- doorverwijzing voor schuldhulpverlening

HULP BIJ GOKPROBLEMEN



de druglijn DRUGS ABC TIPS EN ADVIES BEZORGD OM IEMAND?

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken

bel 078 15 10 20 chat nu mail je vraag

Home » Drugs ABC » Gokken » Welke hulp is er mogelijk bij gokproblemen?

Welke hulp is er mogelijk bij gokproblemen?

Er is hulp mogelijk op verschillende manieren, van online zelfhulp, over zelfhulpgroepen, tot professionele hulp.

Voor mensen met gokproblemen kan het moeilijk zijn om zicht te hebben op welke hulp er zoal bestaat. Er zijn **verschillende soorten hulp** mogelijk:

- Omdat de aanpak van een gokprobleem niet helemaal vergelijkbaar is met de aanpak van problemen met alcohol, illegale drugs of medicatie, zijn er **gespecialiseerde alcohol- en drughulpverleningscentra** die een aanbod speciaal voor gokproblemen hebben. Het gaat om centra waar je **op gesprek** kan gaan, zonder dat er een opname gebeurt. De begeleiding gebeurt meestal individueel, maar sommige diensten bieden ook groepsbegeleidingen aan. Ze zijn erkend en gesubsidieerd, wat wil zeggen dat een begeleiding niet duur hoeft te zijn.



Druglijn.be

gokhulp Info Zelfhulp Begeleiding Zelftest

Info over gokken

Hier vind je informatie over gokken en alles wat je nodig hebt om grip te krijgen op je gokgedrag: wetenschappelijke informatie over jezelf, zelfhulp en professionele ondersteuning bij gokproblemen. Het is helemaal aan jou hoe je start.



Over gokken

- Waarom gokken we? →
- Hou het plezierig →
- Wat zegt de wet? →
- Gokken en bijgeloof →
- Soorten kansspelen →



Problematisch gokken

- Risico's van overmatig gokken →
- Wat maakt gokken verslavend? →
- Soorten gokproblemen →
- Bescherm jezelf →



Bezorgd om iemand

- Partners →
- Kinderen →
- Ouders →
- Broers en zussen →
- Vriend →

Gokhulp.be

Franstalige hulpoptie:
<https://joueurs.aide-en-ligne.be/>

Welkom bij gokhulp

Hier vind je informatie over gokken en alles wat je nodig hebt om grip te krijgen op je gokgebruik: wetenschappelijke informatie over gokken, zelftests, zelfhulp en professionele ondersteuning bij gokproblemen. Het is helemaal aan jou hoe je start.

[Info](#)[Online zelfhulp](#)[Online begeleiding](#)

Voorbeeld

Voor- en nadelen

Motivatie

Voordelen van gokken

Voordelen

ik kan even alle zorgen vergeten (score: 3/5)

ik krijg er een 'kick' van (score: 5/5)

Ik kan dromen over winst (score: 5/5)

Ik voel me goed als ik win (score: 5/5)

Ik kan er geld mee verdienen (score: 5/5)

Ineens veel geld op zak bij winst (score: 5/5)

Nadelen

het kost me veel geld (score: 5/5)

Bij verlies wil ik altijd terugwinnen (score: 5/5)

Ga door, totdat ik niet meer aan geld kan geraken. (score: 5/5)

Ik leen geld of pak het om hopelijk later terug te kunnen geven. (score: 5/5)

Vrienden kwijt gespeeld en familie gekwetst (score: 5/5)

-

Voordelen van minderen of stoppen

Voordelen

ik ga minder geldproblemen hebben (score: 5/5)

ik kan mijn leven terug in handen nemen (score: 5/5)

ik hoef me niet meer te schamen (score: 5/5)

Ik kan rustiger slapen (score: 5/5)

Tijd voor sport en andere activiteiten (score: 5/5)

Heb altijd geld voor verplichtingen (score: 5/5)

Het zal mijn werk ten goede komen (score: 5/5)

Nadelen

ik verlies de kans op winst (score: 5/5)

Ik zal mijn geldproblemen anders moeten aanpakken (score: 5/5)

Ik kan mijn verlies nooit meer goed maken (score: 5/5)

-

-

-

-

Motivatie verhogen, inzichten krijgen en 'slimmer worden dan de verslavingsmechanismen'

Basisprogramma gokverslaving

- » [Profiel](#)
- » [Berichten](#)
- » [Chat](#)
- » [E-mails](#)
- » [Gokdagboek](#) 07/07/2022
- » [Resultaten](#)
- » [Voor- en nadelen](#) 07/07/2022
- » [Waarden](#) 25/07/2022
- » [Afspraken](#) 24/07/2022
- » [Doelstellingen](#) 24/08/2022
- » [Risicosituaties](#) 24/08/2022
- » [Actieplan](#) 24/08/2022
- » [Noodplan](#)
- » [Terugvalanalyses](#)
- » [Privédagboek](#) 24/08/2022
- » [Evaluaties](#)
- » [Nota's](#)

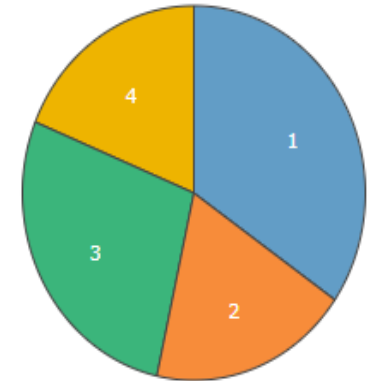
Mijn situatie tot nu toe



- 1. Relaties: 10%
- 2. Werk en opleiding: 25%
- 3. Persoonlijke groei & gezondheid: 13%
- 4. Vrije tijd: 18%
- 5. Gokken: 35%

Mijn waarden

Mijn gewenste situatie



- 1. Relaties: 35%
- 2. Werk en opleiding: 19%
- 3. Persoonlijke groei & gezondheid: 28%
- 4. Vrije tijd: 19%
- 5. Gokken: 0%

Mijn ADHD kenmerken

In deze oefening krijg je een lijst met verschillende kenmerken die vaak voorkomen bij jongeren met een (vermoeden van een) ADHD-diagnose. Je zal merken dat je jezelf niet in alle kenmerken zal herkennen. Hoe iemand ADHD ervaart verschilt van persoon tot persoon.

Duid aan welke kenmerken jij bij jezelf herkent.

Herken jij nog andere kenmerken van ADHD bij jezelf? Klik onderaan de lijst op het plus icoon. Daarna kan je de **tekst** in het net aangemaakte vakje **aanpassen** door er met je rechtermuisknop op te klikken.

Dit zijn de hoofdkenmerken van mijn ADHD

Voorbeeld Max

Wanneer stond jij door jouw ADHD in je kracht?

Tijdens een druk evenement moest alles snel geregeld worden. Door mijn ADHD kon ik goed schakelen tussen taken en bleef ik rustig terwijl anderen het overzicht verloren. Dat voelde echt als mijn kracht.

Hoe kan jij bewust blijven van de positieve gevolgen van ADHD?

Ik houd een lijst bij van momenten waarin ADHD me heeft geholpen, zoals toen ik door mijn hyperfocus een project in één nacht af maakte. Dat helpt me positief te blijven.

Hoe kan jij je ADHD-krachten vaker inzetten?

Ik probeer werk te doen dat veel variatie en onverwachte uitdagingen heeft, omdat ik dan mijn creativiteit en snelle denken goed kan gebruiken.



Ik ervaar soms een hyperfocus ⓘ

Ik vind het moeilijk om mijn dag goed te plannen en dingen te regelen

Ik maak vaak kleine foutjes omdat ik verstrooid ben

Ik geraak dikwijls spullen kwijt

Ik kan me meestal moeilijk bezighouden met rustige ontspannende activiteiten

Ik ben vaak in de weer en draaf maar door

Ik heb een hekel aan wachten en files

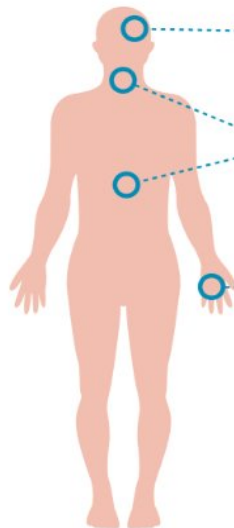
Ik verstoort vaak impulsief gesprekken of bezigheden met van anderen

Emotieregulatie

Oefening: waar voel je 'spanning' in je lichaam?

Trek met je muis één of meerdere pijltjes tussen de woorden en een gebied (of gebieden) in je lichaam.

Waar in je lichaam voel je:



☐ Spanning

☐ Vermoeidheid

☐ Stress

☐ Angst

☐ Boosheid

☐ (Vage) pijn

☐ Opgekropte gevoelens

☐ Vul een gevoel in

Signalen dat je te veel spanning voelt (overprikkeling):

hartkloppingen, oppervlakkige of versnelde ademhaling, zweterige handen en spanning in je nek en schouders

Signalen dat je spanning voelt, maar die nog beheersbaar is:

een droge mond en rode wangen

Signalen dat je optimale (normale) spanning voelt:

een helder hoofd, je goed kunnen concentreren, gemakkelijk lachen, humor, open staan voor contact en met kleine tegenslagen kunnen omgaan

Signalen dat je te lage spanning voelt, je trekt je terug of je wordt passief:

vermoeidheid, een gevoel van leegte, staren zonder iets te zien en moeilijk kunnen reageren

Signalen dat je veel te weinig spanning voelt (onderprikkeling):

'mist in je hoofd', alsof je niet in je lichaam zit en 'leeg' zijn

Transdiagnostisch kunnen werken:

psycho-educatie en aan de slag

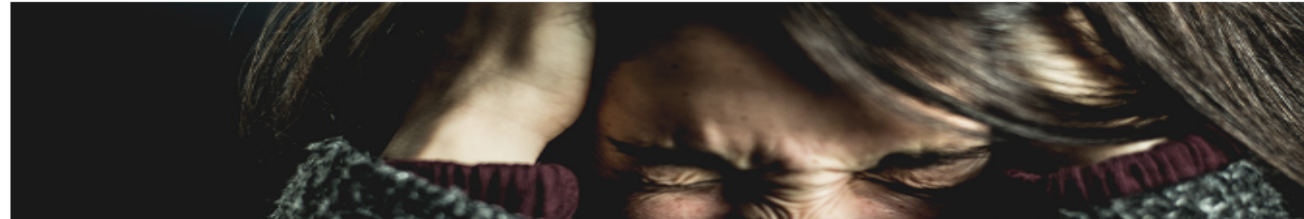
AAN DE SLAG

Emotieregulatie

- > Intro
- > Eerste verkenning
- > Gevoelens herkennen
- > Gevoelens benoemen
- > Omgaan met gevoelens
- > Gevoelens vermijden
- > Uitlokkers
- > Gevoelens doorstaan
- > Jezelf kalmeren
- > Plan van aanpak
- > Evalueren

Intro

Dit thema gaat over het omgaan met heftige gevoelens. Heftige gevoelens kunnen aanleiding zijn tot problemen. Bijvoorbeeld als je impulsief dingen gaat doen, die je eigenlijk niet wilt doen.



Maar soms zijn heftige gevoelens ook heel normaal en aangepast aan de omstandigheden.

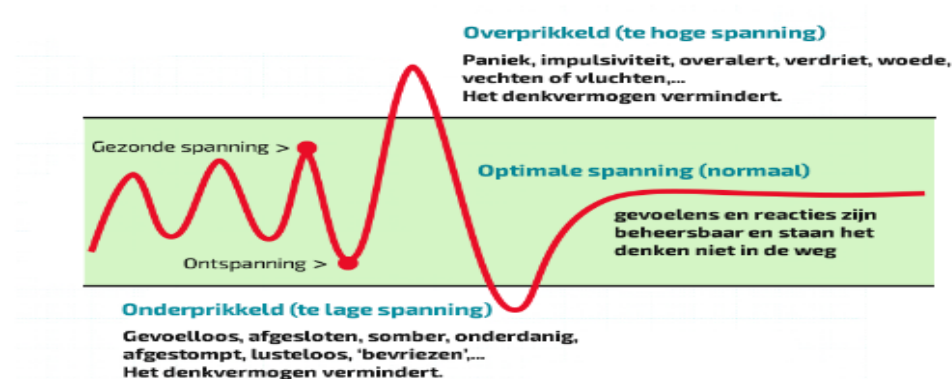
[Lees meer](#)

In een gewone spanningstoestand zijn je gevoelens en verstand min of meer in evenwicht. Je gevoelens schommelen hierbij doorheen de dag. Je kan je afwisselend kalm, meer gespannen, vrolijk, teleurgesteld, energiek of moe voelen. Maar je kan wel redelijke beslissingen nemen, waarbij je rekening houdt met wat je gevoel zegt.

In een gewone spanningstoestand werken je gevoel en je verstand dus samen.

Bij gevoelsmatige over- of onderprikkeling geraak je echter uit evenwicht.

- > **Overprikkeling:** je gevoelens zijn zeer heftig, je gaat 'uit je dak' van woede, je wordt overspoeld door angst, verdriet, wanhoop of pijn.
- > **Onderprikkeling:** je gevoelens worden sterk gedempt, je voelt je verlamd, verward, somber, afgestompt of 'leeg'. Of je lijkt (bijna) nooit iets te voelen.





Zelfhulpgroepen gokken

- Limburg: Elke 1ste en 3de woensdag van de maand

Deelnemen? Stuur dan een mailtje naar limburg@zelfhulpgroepgokken.be of info@arnenilis.be

- Vlaams-Brabant: Elke 2de en 4de woensdag van de maand

Deelnemen? Stuur dan een mailtje naar vlaamsbrabant@zelfhulpgokken.be of info@zelfhulpgokken.be

Ondersteuningsaanbod



VAD-Aanbod rond thema gokken

- Cijfers, feiten en standpunten over gokken
- Deskundigheidsbevordering: Vormingen, E-Learning
- Materialen: brochure, flyer, gespreksleidraad, screeningsinstrument,
- Druglijn: informatie, zelftest,
- Doorverwijsgids



Volg de gratis online
vorming 'productinfo
gokken'



Gespreksmethodieken

Hoe motiveer je cliënten om aan de slag te gaan met hun middelengebruik, gamen of gokken?

Een leidraad en een inspiratiebox vol methodieken voor hulpverleners. Hoe ga je met volwassen cliënten in gesprek?



Gespreksmethodieken

Mijn cliënt en middelengebruik, gamen en gokken: leidraad & inspiratiebox om te gebruiken bij mensen met een beperking

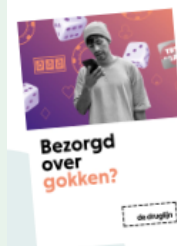
Hoe begeleid je een cliënt met een verstandelijke beperking, als je vermoedt dat hij/zij problematisch middelen gebruikt, gamet of gokt?



Brochure

Wat je moet weten over gokken

Brochure over gokken, op maat van personen die hun informatie in eenvoudige taal willen.



Brochure

Bezorgd over gokken?

Een brochure over gokken, zowel voor de mensen die zelf meedoen aan kansspelen, als voor hun naasten.

Opmerken, aankaarten en inschatten

Deze methodieken helpen je om het onderwerp aan te snijden. Is er een probleem?

En hoe ernstig is het?

1. Opmerken en aankaarten van middelengebruik, gamen of gokken

- ▶ Vastleggen van de agenda. **p. 25**
- ▶ Mijn levensdomeinen: wat wil ik behouden – bannen – bereiken? **p. 29**
- ▶ Signalen bespreken. **p. 31**

2. Inschatten van de ernst van gebruik, gamen of gokken

- ▶ Screeningsvragenlijsten **p. 35**
- ▶ Zelftesten van De DrugLijn **p. 45**

3. Inschatten van de impact van gebruik, gamen of gokken

- ▶ Mijn levensdomeinen en gebruik, gamen of gokken **p. 46**
- ▶ Mijn netwerk en gebruik, gamen of gokken (deel 1) **p. 49**
- ▶ Mijn levenslijn en gebruik, gamen of gokken (deel 1) **p. 52**
- ▶ Mijn week en gebruik **p. 55**
- ▶ Mijn week en gamen **p. 58**
- ▶ Mijn tijd, mijn budget en gokken **p. 61**

Meer info



Leestips

- **vad.be**

Lees meer over het thema gokken op <https://vad.be/onze-themas/gokken/>

- ➔ Cijfers, feiten en standpunten over gokken
- ➔ Vind doorverwijsadressen via de [VAD-doorverwijsgids](#)
- ➔ [Overzicht VAD-materialen over gokken](#)
- We zetten graag enkele materialen in de kijker:



Brochure

Bezorgd over gokken?

Een brochure over gokken, zowel voor de mensen die zelf meedoen aan kansspelen, als voor hun naasten.



Gespreksmethodieken

Hoe motiveer je cliënten om aan de slag te gaan met hun middelengebruik, gamen of gokken?

Een leidraad en een inspiratiebox vol methodieken voor hulpverleners. Hoe ga je met volwassen cliënten in gesprek?



Online screening

me-ASSIST

Een website voor artsen en welzijnswerkers. Screen je cliënt op alcohol-, tabak- of ander middelengebruik, of op gokken, en ga met hem of haar het gesprek aan.



Psycho-educatie

Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken? – Twee systemen in één hoofd

Psycho-educatiebrochure voor cliënten en naastbetrokkenen. Twee systemen (automatisch en bewust) sturen ons gedrag aan. Waarom loopt dat mis bij een verslaving?

Leestips

- **VAD-vormingsplatform**

- Volg de [gratis online vorming 'productinfo gokken'](#)
- Volg de [gratis online vorming 'motiverende gespreksvoering'](#)

- **Druglijn.be**

- Informatie over gokken: <https://www.druglijn.be/drugs/gokken/>
- Test jezelf: Zelftest, Kennistest, Gokcalculator

Aan de slag



Test jezelf

Hoe riskant is mijn gokgedrag? Hoe staat het met mijn kennis over gokken?

[Test jezelf](#)

Gokcalculator

Bereken hoeveel geld en tijd je besteedt aan gokken

Onder gokken verstaan we geld uitgeven in casino's, speelautomatenhallen, cafés, krantenwinkels, wedkantoren, online of onder vrienden. Het kan gaan over krasloten, bingo, pokeren, lotto, sport- of paardenwedenschappen, ...

Hoe vaak gok je? *(Verplicht)*

keer

per week



Hoeveel euro geef je gemiddeld uit per keer dat je gokt? (in euro) *(Verplicht)*

Hoeveel tijd besteed je gemiddeld per keer dat je gokt? *(Verplicht)*

minuten



Wat is je inkomen (loon, uitkering, zakgeld...)? *(Verplicht)*

per week



Leestips

'Gokken is geen spel. Op weg naar herstel' – door Frieda Matthys & Ronny Willemen

Wat trekt mensen aan in gokken?
Wat is een kansspel?
Wat is een gokstoornis?
En hoe evolueert dat precies?
Zijn alle gokspelen even riskant?
Zijn alle mensen er even gevoelig voor?
Hoe kan je herkennen wanneer het fout gaat?
Wat kan je zelf doen?
Waar kan je hulp vinden en
Hoe ziet een behandeling eruit?





Leestips

- www.gokhulp.be : info & zelftest, online zelfhulp en online begeleiding
- [Podcast 'Is gokken een spel?'](#)



Take Home

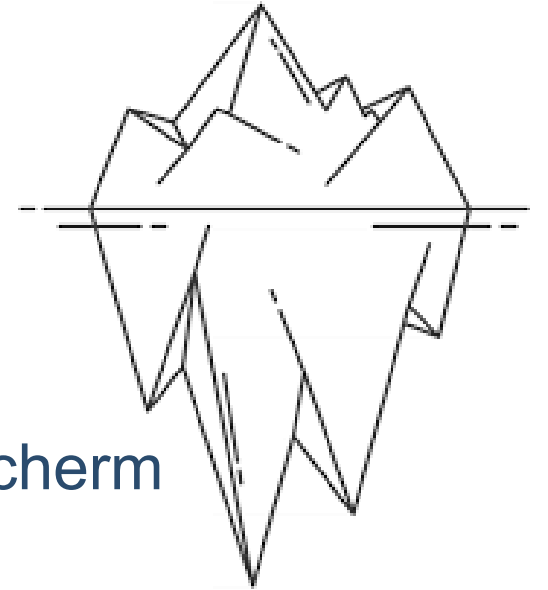


Hou in je achterhoofd:

- gokproblemen blijven lang onder de radar
- schaamte en ontkenning zijn deel van het geheel
- mensen met gokproblemen zoeken hiervoor moeilijk hulp
- er speelt veel meer dan zichtbaar is – gokken heeft een functie en komt vaak samen voor met andere problemen

Handel:

- blijf trouw aan je rol
- maak het onderwerp bespreekbaar
- geld is een trigger, de controle is weg – bouw hindernissen in/bescherm
- verwijst en betrek een breder netwerk



Bedankt!

- Dirk De Troy – Ervaringsdeskundige GGZ&Verslavingszorg – PZ Sint-Alexius Grimbergen & HerstelAcademie Halle-Vilvoorde – dirk.detroy@alexius.evara.be
- Ronny Willemen - (Online) hulpverlener - OnlinePsyHulp en Integra Limburg - Ronny.willemen@integra-limburg.be
- Femke Wijgaerts, Stafmedewerker VAD, Brussel, femke.wijgaerts@vad.be



OnlinePsy  Hulp



VAD