

## GOKHULP.BE

De gevolgen van een gokverslaving zijn op financieel, relationeel, sociaal en vooral op psychisch vlak vaak dramatisch. Er wordt in het algemeen van uitgegaan dat problematische gokkers een 'verborgen groep' vormen die weinig beroep doet op hulpverlening. Ook voor familie, vrienden, huisarts of anderen houdt de gokker het probleem, soms jarenlang, verborgen. Vooral vanuit schaamtegevoel, angst voor onbegrip en vanuit de aanhoudende hoop (financiële) problemen alsnog te kunnen oplossen door opnieuw in te zetten op kansspelen. Het is niet precies geweten hoeveel mensen in België gokproblemen hebben omdat er nog geen diepgaand onderzoek plaatsvond. Uit een beperkt onderzoek bij al wie een gokje waagde in 2004 bleek wel dat 42% risicogokker was en 14% zelfs voldeed aan de kenmerken van problematisch gokken. De meeste problematische gokkers waren bezoekers van speelautomatenhallen, gevolgd door de spelers op bingotoestellen in cafés. Hulpverleners rapporteren recent een groei van het aantal hulpvragers die via sportwedenschappen en/of online gokken in de problemen kwamen.

Het is niet onwaarschijnlijk dat momenteel een heel aantal problematische gokkers online spelen. Gokwebsites zijn immers zeer gemakkelijk bereikbaar, zijn 24/24 toegankelijk en je kan er ongelimiteerd spelen zonder enige vorm van sociale controle. Op internet kunnen spelers nog sneller elk tijdsbesef uit het oog verliezen, ook door de mogelijkheid om thuis te roken en alcohol te drinken tijdens het gokken. Bovendien is ingezet geld niet fysiek aanwezig en gaat het voornamelijk om snelle spelletjes die onmiddellijk resultaat, verlies of winst, genereren. De kans is dus nog groter dat je als speler in een roes terecht komt en de realiteit zo vergeet. Of een gokwebsite al dan niet legaal is, maakt in dit verband weinig uit.

Een online informatie- en hulpaanbod voor personen met een gokprobleem is dus een goed idee. Zeker omdat te verwachten valt dat steeds meer gokkers online te vinden zullen zijn, wegens het groeiende aanbod van wettelijke online kansspelen. Ook om de drempel te verlagen naar hulpverlening zodat meer problematische gokkers, liefst tijdig, een uitweg kunnen vinden. In dit kader werd recent de tweetalige website 'gokhulp.be/aide-aux-joueurs.be' gelanceerd. Het aanbod is gratis voor bezoekers en volledig anoniem.

De site bestaat uit twee delen. Het *informatieve gedeelte* van deze website omvat heel wat materiaal over kansspelen en gokproblemen. Zoals de riskante factoren van kansspelen, de ingesteldheid van de speler, de invloed van de context waarin gespeeld wordt, wettelijke bepalingen, de soorten kansspelen, kenmerken van problematisch spelen en correcties in mogelijke denkfouten bij gokkers in verband met winstverwachting. Er is een FAQ-rubriek, informatie rond hulpverlening en bezoekers kunnen berichten plaatsen in een publiek forum. Ook mensen uit de omgeving van problematische spelers en professionelen kunnen in het informatiegedeelte heel wat tips en info vinden. Daarnaast zijn er drie soorten 'zelftests' beschikbaar voor de bezoeker die zichzelf vragen stelt over zijn gokgedrag.

Iedereen die gokproblemen ervaart en iets aan zijn gedrag wil veranderen kan zich op de website anoniem aanmelden bij het kosteloze *online zelfhulpprogramma*. Tijdens het programma, dat volgens keuze 3 tot 12 weken duurt, kunnen deelnemers gebruikmaken van een reeks opdrachten om hen te helpen bij het bereiken van hun doel. De opdrachten bestaan uit o.a. een registratiedagboek, afwegen voor-en nadelen, het concretiseren van doelstellingen, het bepalen van risicosituaties, enz. Er wordt hierbij aandacht besteed aan het aanpakken van

eventuele schulden, hoe de omgeving betrokken kan worden bij het zoeken naar oplossingen en hervulpreventie. Naast de opdrachten wordt nog een groot deel bijkomende informatie geboden rond de 'illusie van controle bij kansspelen', herverdelingspercentages en gemiddeld uurverlies, verdere hulpverlening en zelfhulpgroepen. Wie zich aanmeldt voor het zelfhulpprogramma kan via een beveiligd forum in contact komen met andere hulpzoekers. Uitwisselen van ervaringen, delen van herstelsuccessen en onderlinge steun kunnen zeer helpend zijn.

Of er ook een online begeleiding zal toegevoegd worden aan deze website, waarbij deelnemers online kunnen begeleid worden door een professionele hulpverlener (zoals bij alcoholhulp.be, cannabishulp.be en drughulp.be) valt nog af te wachten. Gokhulp.be is een gezamenlijk initiatief van de Kansspelcommissie, die voor de financiering instaat, Le Pélican asbl (Brussel) en CAD Limburg.

[www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be) / [www.aide-aux-joueurs.be](http://www.aide-aux-joueurs.be)