

# Van Lotto tot roulette

Voor vijf euro met de Lotto spelen. Redelijk onschuldig. Maar wat als die vijf euro vijftig euro wordt? Of als we grote bedragen inzetten op online gokspelletjes, op bingotoestellen of in speelhallen? Dan loert een gokverslaving om de hoek, waarschuwt hulpverlener en onderzoeker Ronny Willemen.

> TEKST: DIETER HERREGODTS

## Wat verstaan we onder gokken?

*Ronny Willemen:* 'Gokken is geld inzetten op kansspelen. Toeval bepaalt het resultaat. Het meest bekend zijn de producten van de Nationale Loterij. Maar in België zijn er ook 9 casino's, 180 speelautomatenhallen, ongeveer 9 000 cafés met bingotoestellen en meer dan 3 250 plaatsen waar je weddenschappen kunt afsluiten. Online gokken is in opmars en je kunt moeilijk om de reclame heen. Het risico dat mensen beginnen te gokken verhoogt.'

## Vanaf wanneer is er sprake van een probleem?

'Ongeveer zestig procent van de volwassenen heeft het afgelopen jaar een gokje gewaagd. Voor de meesten is dat geen enkel probleem. Ga je meer dan tien procent van je inkomen aan kansspelen besteden, dan is er waarschijnlijk wel iets aan de hand. Ook de tijd die je aan gokken besteedt en de reden waarom je gokt, spelen een rol. Op [www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be) staan testjes om te checken of je al dan niet op een gezonde manier omgaat met kansspelen.'

## Hoe geraakt iemand verslaafd?

'De meeste mensen met een gokstoornis hebben beginnersgeluk gekend. Gaan ze daardoor denken dat ze de uitkomst van kansspelen kunnen beïnvloeden, dan neemt emotie het over van verstand. Bepaalde mensen zijn van nature meer vatbaar voor verslavingen. Sommige kansspelen houden een groter risico in. Op de Lotto kun je twee keer per week spelen, met slotmachines kan dat om de drie seconden. De sociale aanvaarding speelt ook een rol in het ontstaan van een gokverslaving.'



Ronny Willemen is hulpverlener CAD Limburg (Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen)/VGGZ en onderzoeker behandeling gokverslaving UAntwerpen.

## Loopt iedereen risico?

'Neen, we zien drie types gokkers die het meest risico lopen. Je hebt er die toevallig in aanraking komen met kansspelen, genieten van de spanning en de opwindende en vanuit gewenning steeds meer gokken om hetzelfde effect te bereiken. Dan heb je mensen die gokken om hun problemen te vergeten. En ten slotte zijn er impulsieve gokkers. Zij gaan op zoek naar kicks. In België kampen ongeveer 44 500 mensen met een zware gokverslaving. Nog eens 133 000 ervaren problemen met kansspelen. Om te waar-

schuwen voor gevaren bij gokken is preventie noodzakelijk.'

## Hoe kun je vaststellen dat je een gokstoornis hebt?

'Als je je afvraagt of je een probleem hebt, is dat al een signaal dat er iets aan de hand is. Er zijn verschillende zaken die wijzen op een gokprobleem: steeds meer geld inzetten om de gewenste mate van opwindende te bereiken, rusteloos en prikkelbaar zijn, gokken op momenten dat je je slecht voelt, opnieuw gokken om verliezen goed te maken, liegen om de ernst van je gokgedrag te verbergen of je relatie of je carrière in gevaar brengen door je gokstoornis.'

## Wat kun je eraan doen?

'Sommige mensen stoppen op eigen houtje, andere via online hulp, nog andere via een zelfhulpgroep of een cursus. Soms zijn er gesprekken met een hulpverlener nodig of uitzonderlijk een opname in een psychiatrisch ziekenhuis. Er zijn gokverslaafden die erin slagen om ineens te stoppen. Voor anderen is het een proces van vallen en opstaan. Om komaf te maken met een verslaving is het altijd hard werken. Steun uit de omgeving kan zeker helpen. Maar eerst en vooral moet de wil er zijn om te veranderen.'



Meer info op [www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be) en [www.cm.be/gokverslaving](http://www.cm.be/gokverslaving). Voor een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie in je buurt, contacteer de DrugLijn. Tel. 078 15 10 20 (ma.-vr., 10-20 uur) of [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).



## Intersoc-zomervakanties 2015

Heb jij je volgende Intersoc-zomerbestemming al gekozen? Schrijf je dan vanaf 9 december in via [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be) en tel samen met ons af naar een zonnige zomer boordevol vakantiepret.

Nog geen Intersoc-brochure bij de hand? Vraag dan je exemplaar aan via 070 233 119 of ga langs in je CM-kantoor. Op onze website vind je ook een overzicht van al onze bestemmingen en kun je onze brochure digitaal bekijken.

Eerst nog op wintersport maar nog geen vakantie geboekt? Kijk dan snel op onze website naar de laatste vrije plaatsen. Buiten de schoolvakantie logeren kinderen tot en met 6 jaar bovendien gratis.

Meer informatie via 070 233 119 of [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be).



Leven met een gokverslaving

## '200 000 euro kwijt op tien jaar tijd'

**'Het is nochtans onschuldig begonnen. Met elektronische paardjes, in een speelhal aan de kust. Ik won wat. Ik verloor wat. En ik leerde andere kansspelen kennen. Voor ik het besepte zat ik er tot over mijn oren in.'**

Piet (*fictieve naam, n.v.d.r.*) is enkele maanden gokvrij. Een verademing, zegt hij zelf. Maar hij heeft heel diep gezeten. 'Verschillende keren heb ik aan zelfdoding gedacht.'

'Ik was vooral verslaafd aan roulette, kaartspelen en de slotmachine, in casino's en speelhallen, maar ook online. Het is zo makkelijk ook. Speelhallen vind je overal en online gokken kun je vanuit je zetel.'

'In principe kun je jezelf beschermen door een limiet in te stellen, maar die valt eenvoudig te omzeilen. Met die online slotspel-

letjes kun je voortdurend geld inzetten. Op een uur ben je zo 3 000 euro kwijt.'

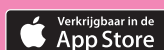
'Van 's ochtends tot 's avonds was ik met gokken bezig. Je kunt er niet mee ophouden omdat je de roes niet kwijt wilt. En je moet voortdurend liegen en bedriegen. In de tien jaar van mijn gokverslaving heb ik er 200 000 euro doorgejaagd. En altijd denk je: *als ik nog een goede slag sla, dan stop ik.*

'Toen ik door het gokken ook paniekstoornissen kreeg, besepte ik dat het zo niet verder kon en heb ik hulp gezocht. Ik heb ook alles opgebiecht aan mijn echtgenote. Ik besepte dat ik er alleen nooit uit zou geraken. Vandaag gaat het stukken beter met mij. Het blijft een gevecht om te weerstaan aan het gokken, maar ik vraag mij ook af hoe het ooit zover is kunnen komen.'



**Zoek je een beter antwoord op de vraag van pagina 3?**

Download de gratis Skoebidoe-app. Voor alle **relevante** info over zwangerschap tot en met de peuterleeftijd.



Of via [www.cm.be/skoebidoe](http://www.cm.be/skoebidoe)



CM. Hoe gaat het met u?