

ZELF

HELP

-KIT

➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ➔



➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

Beste lezer,

Kansspelen zijn bedoeld om er plezier aan te kunnen beleven. Als dat bij jou minder, of zelfs niet meer het geval is, kun je stappen zetten om je spelgedrag weer onder controle te krijgen. Lees dan dit boekje door en neem de tijd om de inhoud tot je door te laten dringen.

Met de tips in dit boekje kun je wat meer inzicht krijgen in de oorzaken en gevolgen van je spelgedrag. Daarnaast is een verzameling van lijstjes en tests opgenomen; zie de uitkomsten van de tests en opsommingen als aanwijzingen over hoe je je spelgedrag kunt veranderen.

Als je met anderen wilt praten over wat je bezig houdt, vind je achterin dit boekje enkele mogelijkheden genoemd. Ook kun je met de medewerkers van het amusementscentrum, waar je dit boekje gekregen hebt, overleggen wat voor jou de beste oplossing zou kunnen zijn.

Dit boekje wordt je aangeboden door het amusementscentrum.

INHOUD VAN DIT BOEKJE

	pagina
Waarom zouden mensen teveel spelen?	2
Gokken en de relatie met familie, werk en vrienden	3
Loop ik risico?	5
Signaleringstest	6
Tips om je spelgedrag onder controle te houden	9
Hoe veranderen mensen hun gedrag?	10
Beperk de schade van een keer terugvallen	12
Gedachten die tot veel gokken kunnen leiden	13
Tekenen van overmatig spelgedrag	14
Wat kan ik doen om niet meegezogen te worden door een gokker?	17
Manieren om stress te verminderen	18
Toegangsverbod amusementscenters (de 'Witte Lijst')	21
Instellingen die je kunnen helpen	22

WAAROM Zouden MENSEN TEVEEL SPELEN?

Hieronder volgen een aantal redenen waarom mensen spelen, en waarom ze teveel en te vaak kunnen gaan spelen. Ga voor jezelf eens na of deze redenen ook voor jou gelden.

Een manier om (snel) geld te verdienen.

Verveling verdrijven.

Een uitvlucht zoeken voor stress, relatieproblemen, moeilijkheden op het werk of met familie en vrienden.

Verdriet proberen te vergeten.

Voor de spanning en de sensatie!

Proberen eerder verloren geld terug te winnen.

Als een manier om een grote wensdroom na te jagen.

Als alternatief voor geld lenen bij een bank.

Veel van deze redenen zijn niet de juiste en berusten op een misverstand. Spelen voor de spanning en de sensatie is nog acceptabel. Maar eigenlijk zijn alle andere genoemde punten verkeerde redenen om te spelen. En te blijven spelen!



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

GOKKEN EN DE RELATIE MET FAMILIE, WERK EN VRIENDEN

Vooropgesteld kan worden dat teveel spelen niet gebonden is aan leeftijd, geslacht, culturele herkomst of wat dan ook. Iedereen kan teveel gaan spelen.

Jongeren lopen een verhoogd risico als zij vaak worden blootgesteld aan kansspelen. Het begint bij hen als een lolletje, waarmee soms ook nog wat te verdienen valt. Maar moeilijkheden op school of thuis kunnen er voor zorgen dat gokken méér gaat betekenen dan alleen plezier. Gokken wordt dan een uitlaatklep! Vaak hebben ze niet in de gaten wanneer zij de grens overgaan van spelen voor de lol naar overmatig of problematisch spelgedrag.

Voor volwassenen kan het hebben van werk op zich soms al lastig genoeg zijn. Er is vaak een hoge werkdruk. Daar bovenop kan de verantwoordelijkheid voor het huisgezin soms zwaar wegen. Gokken kan dan een makkelijke manier lijken om even de drukte van alledag te ontvluchten. En om even snel 'wat' geld te maken. Belangrijke gebeurtenissen zoals huwelijk, geboorte, ander werk, scheiding, ziekte, verhuizing en sterven kunnen het gezin onder flinke spanning zetten. Niet iedereen weet daar mee om te gaan. Gokken kan dan een middel zijn om 'er even helemaal tussenuit te zijn'.

Ouderen hebben over het algemeen geen strakke dagindeling meer en kunnen vaak relatief makkelijk aan hun geld komen via pensioenvoorzieningen. Zij zijn extra kwetsbaar voor het kansspel. Zij spelen vaak om de eenzaamheid en verveling te kunnen verdrijven, wat sociale contacten op te doen en een beetje spanning aan hun leven te geven.



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ⬅

LOOP IK RISICO?

Kijk eens in het onderstaande schema en vergelijk je eigen (spel)gedrag met de beschrijvingen in het lijstje. Hoe vaak herken je jezelf in iets dat onder Laag risico genoemd staat? En hoe vaak in iets onder Hoog risico?



➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀



Hoog risico

- Spelen om te winnen.
- Méér uitgeven dan je kunt of wilt.
- Langer blijven dan gepland.
- Vaak aan gokken denken.
- Spelen om verlies terug te verdienen.
- Gokken om financiële problemen op te lossen.
- Geloven dat je op den duur zult winnen.
- Gokken is de enige ontspanning.
- Gokken om spanning te verlagen.
- Alléén gaan spelen.
- Niet denken aan hoe het gokken anderen kan beïnvloeden.

Laag risico

- Spelen voor plezier en ontspanning.
- Binnen je budget blijven.
- De tijd in de gaten houden.
- Niet vaak aan gokken denken.
- Stoppen bij verlies; pakken van winst.
- Financiële planning.
- Weten dat je op den duur zult verliezen
- Er is méér in het leven...!
- Gokken voor de lol.
- Spelen met vrienden, familie.
- Je bewust zijn van de gevoelens van anderen.

Als je denkt dat je veel risico loopt, praat er dan eens met iemand over.
Ook kun je de signaleringstest op de volgende bladzijde doen.

➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ➔



SIGNALERINGSTEST

Kruis de antwoorden aan die het best bij je passen:

1 Verspeel je wel eens meer geld dan je je had voorgenomen?

Bijna nooit (1) wel eens (2) regelmatig (3) altijd (4)

2 Hebben mensen uit je omgeving wel eens kritische opmerkingen gemaakt over je spelgedrag?

Bijna nooit (1) wel eens (2) regelmatig (3) altijd (4)

3 Heb je je al eens schuldig gevoeld over je wijze van spelen?

Bijna nooit (1) wel eens (2) regelmatig (3) altijd (4)

4 Geeft het vooruitzicht dat je niet kunt spelen je vervelende gevoelens?

Bijna nooit (1) wel eens (3) regelmatig (4) altijd (5)

5 Ga je de volgende dag wel eens terug om te proberen je verloren geld terug te winnen?

Bijna nooit (1) wel eens (3) regelmatig (4) altijd (5)

➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

“Een problematische speler is iemand die veel tijd besteedt en veel geld verliest aan het kansspel. Daarnaast beïnvloedt hij het leven van zichzelf en van anderen negatief en voelt zich hier vervelend over.”

6 Als bovenstaande een omschrijving is van iemand met een speelprobleem, in hoeverre kun je jezelf hierin dan herkennen?

Helemaal niet (1) niet (1) deels (3) Helemaal (5)

7 Heb je al eens een poging ondernomen om niet meer te gaan spelen?

Bijna nooit (1) wel eens (3) regelmatig (4) altijd (5)

8 Pieker je wel eens over je spelgedrag?

Bijna nooit (1) wel eens (3) regelmatig (4) altijd (5)

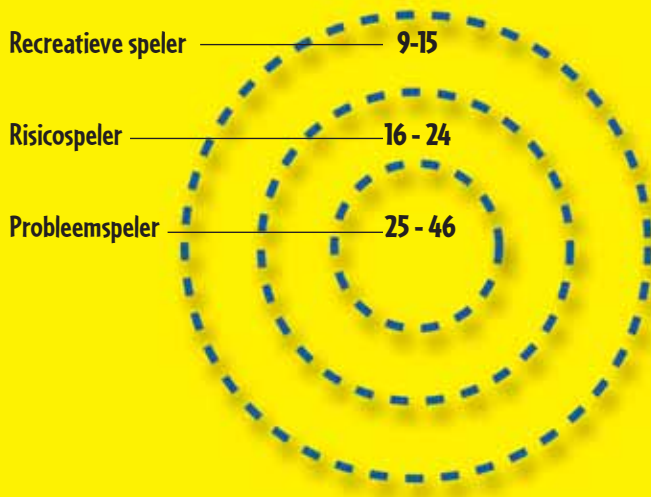
9 Hoe belangrijk is het voor je om een spelletje te spelen dat even leuk is, maar minder riskant?

Helemaal niet (1) niet (2) deels (3) erg (4)

10 Als je beslissen zou om je gedrag te veranderen, hoe groot is je vertrouwen dat het dan ook zou lukken/je daarin zal slagen?

Heel laag (5) laag (4) groot (1) heel groot (0)

Tel nu de cijfers van je antwoorden op. Deze staan steeds tussen haakjes, achter het antwoord dat je gegeven hebt. Kijk vervolgens in welke categorie je valt.



Recreatieve speler

Je score is tussen de 9 en 15 punten. Spelen is voor jou een ontspannende bezigheid. Je weet wanneer te stoppen. Immers, er zijn nog andere dingen belangrijk in je leven!

Risicospeeler

Je score ligt tussen de 16 en 24 punten. Spelen is erg aantrekkelijk voor je, maar soms vergeet je de tijd, verlies je toch meer dan je had gedacht en gaan andere dingen in je leven, bijvoorbeeld je werk of je sport, niet meer zo lekker als voorheen. Het is verstandig jezelf af te vragen wat je kunt doen om van de nadelige gevolgen van je spelgedrag af te komen.

Probleemspeeler

Een score tussen de 25 en 46 punten geeft aan dat spelen voor jou meer nadelen dan voordelen oplevert. Ook je omgeving zal dit vast merken. Praat er over met een deskundige of iemand van de zelfhulpgroepen. Het is tijd dat je in gaat zetten om je spelgedrag weer onder controle te krijgen.

➡ **SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN** ⬅

TIPS OM JE SPELGEDRAG ONDER CONTROLE TE HOUDEN

Hieronder volgen enkele tips waarmee je je spelgedrag onder controle kunt krijgen en houden. Niet alle tips gelden voor iedereen. Vraag jezelf af welke voor jou het beste zouden kunnen werken.

Probeer niet alles tegelijk en in een korte tijd te veranderen. Stap voor stap de goede richting op werkt vaak veel beter dan te proberen met zevenmijs-laarzen in korte tijd succes te boeken.

Wees eerlijk tegenover jezelf met betrekking tot je spelgedrag.

Wees ook eerlijk tegenover je familie en vrienden.

Stel een financiële limiet en hou jezelf daaraan.

Stel ook een limiet aan de tijd die je speelt.

Neem een beperkte hoeveelheid contant geld mee.

Laat je bankpasjes, creditcards en cheques thuis.

Onthou dat gokken een tijdverdrijf is; ontspanning kost je altijd geld. Gokken ook!

Stel de regel in voor jezelf om alle credits boven de 100 af te tikken. Hou het geld en zet het niet meer in.

Winst (elke winst) is van jou, dus neem het gewoon mee naar huis.

Praat met iemand een half uurtje voordat je gaat spelen.

Hou bij hoeveel geld je hebt gewonnen en verloren.

Gok nooit voordat je je schulden en rekeningen hebt betaald.

Leen geen geld om te spelen.

Speel niet als je boos, depressief of hevig geëmotioneerd bent.

Vind een ander doel voor het geld waarmee je anders zou hebben gespeeld.

Beloon jezelf voor elke stap in de gewenste richting.



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

HOE VERANDEREN MENSEN HUN GEDRAG?

Mensen lijken soms gewoonte-dieren. Als een bepaald gedragspatroon er eenmaal in zit, dan is dat niet zo makkelijk en snel weer te veranderen. Misschien niet zo snel, maar als je wilt, kan je natuurlijk stap voor stap veranderen!

De eerste fase kenmerkt zich meestal doordat je jezelf eigenlijk helemaal geen zorgen maakt. Sterker nog; je denkt meestal helemaal niet na over je spelgedrag. En begint iemand anders erover, dan denk je: "Ach, dat gaat niet over mij, ik speel toch lekker? Met mij is niets aan de hand!"

De volgende stap is dat je je wel degelijk gaat afvragen wat de voordelen en de nadelen van je spelgedrag zijn. Is het nog steeds wel zo leuk als in het begin? Hoeveel geld zou je inmiddels bij elkaar verloren hebben? Gokken is leuk en je heb toch recht op een verzetje? Hoe graag wil je iets veranderen aan je spelgedrag? En zou je dat wel kunnen? Veel vragen en veel voor- en tegen argumenten. Het is verstandig je dit alles goed te realiseren en er eens met een ander over te praten.

Vervolgens kun je de stap nemen te besluiten iets aan je gedrag te veranderen. Het kan zijn dat je helemaal met gokken wilt stoppen, maar het kan ook zijn dat je minder vaak wilt gaan spelen en met kleinere inzetten. Dat is je eigen keuze!

Het daadwerkelijk uitvoeren van je beslissing is de stap die daarop volgt. Je kunt dat zelfstandig doen, of met hulp van vrienden, familie, zelfhulpgroep of professionele hulpverlener.

Aan het einde van de rit, kun je dan terugkijken op een geslaagde poging je gedrag te veranderen!

Wees echter voorbereid op de mogelijkheid dat het misschien nog wel eens een keer mis zou kunnen gaan. Dat is niet zo vreemd; het overkomt veel mensen. Het hoeft ook geen ramp te zijn. Zeker niet als je weet dat je je terugval kunt zien aankomen. Bovendien als het dan toch gebeurt, kun je zelf de schade beperken!



BEPERK DE SCHADE VAN EEN KEER TERUGVALLEN

Het is belangrijk je bewust te zijn van wanneer een terugval optreedt en hoe je je dan voelt. Alleen dan kun je een andere, gezonde keuze maken!

Zoek uit welke gevoelens je in een risicosituatie brengen, bijvoorbeeld angst, verdriet, of eenzaamheid. Als je dergelijke gevoelens herkent, kun je vervolgens kiezen wat te doen. Als je onverhoopt toch weer (meer) gaat spelen, probeer dan eens een 'gezonde keuze' te maken.

Ongezonde keuze

Zet in.

Zet opnieuw in.

Jaag je verliezen na.

Haal méér geld (pasjes, cheques, steel het).

Gezonde keuze

Doe iets met je emoties (praten, bellen).

Loop weg en ga iets anders doen.

Neem je verlies, ga naar huis en praat erover.

Doe iets; zoek hulp.

Onthou dat elke keer dat je speelt, je een keuze hebt. Hoe eerder je de gezonde keuze maakt, hoe beter het je zal lukken niet in de problemen te komen, ofwel er weer uit te raken!

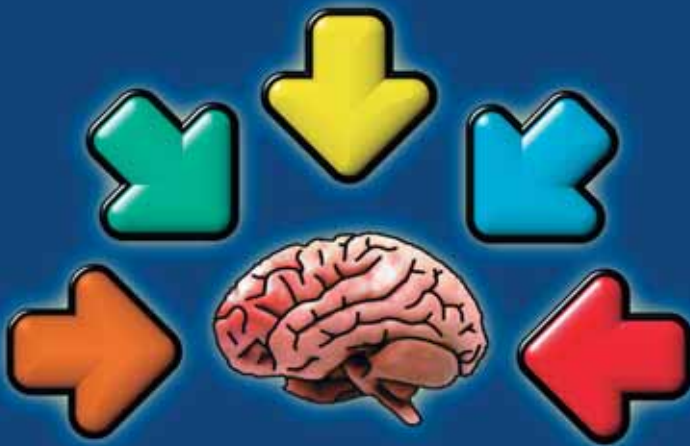


➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ⬅

GEDACHTEN DIE TOT VEEL GOKKEN KUNNEN LEIDEN

Dat wat mensen denken, bepaalt voor een groot deel wat ze doen. Als je in de gaten hebt welke gedachten je hebt, kun je daardoor voorspellen hoe je je waarschijnlijk door die gedachten zult gaan gedragen. Hieronder volgen een aantal gedachten, die zeer waarschijnlijk tot veel gokken kunnen leiden.

Deze keer loopt het anders, beter.
Niemand hoeft het te weten.
Mijn kansen moeten toch eens keren.
Ik kan terugwinnen wat ik heb verloren.
Mijn wilskracht is genoeg, ik heb geen hulp nodig.
Het is m'n enige ontspanning, niemand kan me dat afnemen.
Ik heb wat spanning nodig in m'n leven.
Ik ga alleen om m'n vrienden te zien, maar ik speel niet.
Ik hoef alleen maar te winnen en dan kan ik alles weer goedmaken.
Iedereen denkt dat ik een looser ben, misschien is dat ook wel zo.
Ik kan met niemand over mijn gokgedrag praten.



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

TEKENEN VAN OVERMATIG SPELGEDRAG

Hoe weet je of iemand in je omgeving teveel speelt? Meestal zijn er wel signalen die erop kunnen duiden dat er iets mis is. Hieronder volgt een aantal van die mogelijke signalen.

Financieel

- Onverklaarbaar verschil tussen inkomsten en uitgaven.
- Geheimzinnigheid rondom geld.
- Geld of bezittingen verdwijnen.
- Leningen die niet noodzakelijk lijken.
- Aanmaningen.
- Verzoeken om geld aan familie en vrienden.
- Aangiftes van verloren of gestolen spullen.

Tijd

- Ongeduldig; te druk om gewone dingen te doen.
- Zich onttrekken uit sociale gebeurtenissen (verjaardagen etc.).
- Toenemend aantal overuren.
- Toenemend aantal uren 'studie' of 'sport'.
- Geen tijd voor de normale taken.
- Ziekte en verlofdagen zonder verklaring.

Persoonlijk

- Lijkt zich te isoleren.
- Verlies van interesse in vrienden en familie.
- Minder interesse in dat wat voorheen favoriet was.
- Afstandelijk, minder communicatie.
- Toenemende signalen van stress, humeurigheid.
- Slecht eten en slapen.
- Niet bereid om over gokgedrag te praten.

Andere signalen

- Leugens, leugens en nog meer leugens.
- Geheime bankrekeningen, postbus.
- Manipulatie van anderen om aan geld te komen.
- Oude koeien uit de sloot halen, zodat niet over het heden gesproken hoeft te worden.

➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ➔



**WANNEER
IS VEEL
TE VEEL?**



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ⬅

WAT KAN IK DOEN OM NIET MEEGEZOGEN TE WORDEN DOOR EEN GOKKER?

Je hoeft niet zelf te spelen, om de nadelige gevolgen van het spelgedrag van een ander te ervaren. Betreft het een partner of naaste familielid, dan heb je zelf net zoveel recht op hulp als de gokker. Je kunt ook op de volgende terreinen al maatregelen nemen:

Financieel

Open je eigen bankrekening.

Sluit en/of rekeningen af, of zorg ervoor dat ook jouw handtekening altijd nodig is (en/en rekening).

Ga zelf de huishoud-boekhouding doen, maar zorg ervoor niet voor de schulden van de ander op te draaien!

Bewaar bonnetjes en betaal je rekeningen direct.

Zeg je creditcards op.

Emotioneel

Je bent niet verantwoordelijk voor het gedrag van een ander.

Dat is die ander zelf!

Zoek iemand die je in vertrouwen kunt nemen.

Besteed aandacht aan de boosheid en het verdriet.

Ga niet drinken of medicijnen slikken, om dit alles te 'vergeten'; dat lukt je niet.

Bedenk dat het niet jouw fout of verantwoordelijkheid is, wanneer een ander (teveel) gokt. Je kunt alleen iets goeds voor die ander betekenen, als je allereerst goed voor jezelf zorgt en je zaken helder en duidelijk regelt.

Vraag desnoods om hulp bij de zelfhulpgroepen of professionele hulpverlening.

MANIEREN OM STRESS TE VERMINDEREN

Spanning en stress zijn vaak achtergrond, of spelen mee bij overmatig gokgedrag. Je kunt jezelf goed helpen door op een andere manier om te gaan met problemen en stress. Die andere manier levert je dan minder spanning op, waardoor gokken minder 'nodig' wordt. Hier zijn een aantal aanwijzingen.

Uit je gevoelens en deel problemen met anderen,
Geef jezelf regelmatig tijd om tot jezelf te komen,
Neem hulp van anderen aan; je hoeft niet alles zelf te kunnen,
Zorg goed voor jezelf (eten, slapen, sporten, plezier maken),
Vier successen, maakt niet uit hoe klein ze zijn,
Speel rustige muziek als je auto rijdt,
Splits problemen op in kleinere stukjes, die je wel aankunt.

 SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN 



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀



**ALS GOKKEN EEN
PROBLEEM WORDT**



➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ➔

TOEGANGSVERBOD AMUSEMENTSCENTRA (DE 'WITTE LIJST')

Het komt voor dat bezoekers aan zichzelf merken dat het spelen op een automaat méér voor ze gaat betekenen dan alleen amusement. Het kan zijn dat je teveel geld gaat uitgeven aan het spel, of dat je teveel tijd doorbrengt in het amusementscenar waardoor je aan andere belangrijke dingen, zoals school of werk, onvoldoende toekomt. Vaak kunnen mensen, als ze dit in de gaten hebben, zichzelf corrigeren. Soms heb je daar een steuntje in de rug bij nodig. Een mogelijkheid is, om eens te praten met een deskundige over je spelgedrag en de gevolgen ervan. Onze medewerkers kunnen je de adressen en telefoonnummers geven van instellingen en lotgenoten bij jou in de buurt.

Het amusementscenar biedt de mogelijkheid om met jou een toegangsverbod af te spreken. We plaatsen je dan op de 'Witte Lijst'. Hierop leggen we de afspraken die we met je maken vast. Je kunt dan voor een bepaalde tijd niet spelen. Je kunt op deze lijst komen te staan voor een periode van 6 maanden of 1 jaar. Voor die periode spreek je met ons en jezelf af om dan in ieder geval niet te komen spelen. Mocht je in die periode tóch binnenkomen, dan zullen wij je aan de gemaakte afspraken herinneren.

Als je dit steuntje in de rug overweegt, spreek daar dan over met één van de medewerkers van het amusementscenar. Zij kunnen je de procedure uitleggen: onder andere het maken van een foto, het overleggen van je legitimatie en de vertrouwelijkheid van de 'Witte Lijst'. Ook kunnen zij eventuele overige vragen beantwoorden.

Het amusementscenar heeft de werkzaamheden en procedures vastgelegd volgens strakke regels, die regelmatig gecontroleerd worden door de KEMA (Nederlands instituut voor kwaliteitsbewaking). Deze procedures en de controle daarop, waarborgen onze kwaliteit. Je mag als klant van ons cenar erop vertrouwen dat wij uiterst zorgvuldig met je omgaan en je privacy optimaal zullen beschermen.



➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ⬅

INSTELLINGEN DIE JE KUNNEN HELPEN

In elke grote plaats in Nederland is een instelling voor verslavingszorg. Deze instelling kan je helpen je spelgedrag te veranderen. Ook als je niet zelf speelt, maar een gokker in je omgeving hebt, kun je bij hen terecht. De adressen en telefoonnummers van de voor jou dichtstbijzijnde instelling, kun je vinden in het telefoonboek, onder de V van Verslavingszorg.

Ook kun je in gesprek gaan met lotgenoten. Je kunt in veel plaatsen in Nederland hiervoor terecht bij de AGOG (Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers).

Via het landelijke telefoonnummer 0900 - 21 777 21 kan men je verder helpen.



➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ◀

AANTEKENINGEN:

➡ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ⬅

➔ SPELEN WEER ONDER CONTROLE KRIJGEN ➔

