

Gokverslaving

HEEFT U EEN GOKVERSLAVING?

Een gokje wagen kan leuk zijn en een gokspel kan ontspannend werken. Gokken begint meestal als een spelletje of recreatief tijdverdrijf. Maar mensen kunnen door gokken ook in een roes raken. Die roes kan uiteindelijk verslavend werken. Waar de meeste mensen het als een spelletje kunnen blijven zien, gaat iemand met gokverslaving door. Zelfs als er schulden ontstaan, houdt de ontkenning aan en blijven mensen met gokverslaving doorspelen.

STOPPEN OF MINDEREN MET GOKKEN?

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

Cognitieve Gedragstherapie	Minnesotabehandeling
<ul style="list-style-type: none">• Best bewezen behandeling verslaving• Veranderen van gedrag staat centraal• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)• Stoppen of gecontroleerd gebruik• Overdag en 's avonds• (Deels) online behandeling mogelijk• Behandeling psychische klachten naast verslaving	<ul style="list-style-type: none">• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd• Verbondenheid staat centraal• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling• Volledig stoppen• Mannen en vrouwen apart• Deelname aan zelfhulpgroepen

SYMPTOMEN VAN GOKVERSLAVING

U merkt dat u steeds vaker gaat spelen. Dikwijls om steeds grotere bedragen. Misschien vindt u gokken zelfs niet leuk meer. Maar u hebt het gevoel dat het moet. Voor uw gevoel kunt u niet meer anders.

Door het gokken krijgt u steeds meer problemen. U gaat liegen en verzint smoesjes. Leent heel regelmatig geld, krijgt misschien schulden. En komt in de problemen met uw omgeving.

U wordt somber door de problemen en dat is vaak weer aanleiding om te gaan gokken. Hierdoor vergeet u de problemen even. Maar het gokken maakt de problemen uiteindelijk alleen maar groter.

Bent u in zo'n neerwaartse spiraal terechtgekomen? Of bent u bang dat dit gaat gebeuren als u uw gokgedrag niet verandert?

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET GOKKEN

- minder financiële problemen, meer geld over voor andere dingen
- actiever zijn en minder uitstellen
- betere prestaties op school, tijdens studie of het werk
- relatie of contact met familie en vrienden verbetert

- meer ondernemen op gebied van sport en sociale contacten
- afname van gevoelens van bijvoorbeeld onrust en somberheid

ZELFSTANDIG STOPPEN?

Volg onze [online zelfhulp](#) voor gokken.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/gokverslaving/>