

Bezorgd over gokken?

de druglijn

Wat is gokken?



Gokken kent veel vormen. Het gaat niet enkel om spelen in een casino, maar ook om sportweddenschappen, loterijspelen, krasloten, poker, bingo, enzovoort. Ze worden ook vaak benoemd als 'kansspelen'.



Wanneer is er sprake van een kansspel?

- Er is een **spelelement**
- Er is **inzet** (geld, een voorwerp of een inkomkaart met waarde)
- Er is kans op **winst**, of op **verlies** van de inzet
- Er is sprake van **toeval**
- De uitslag is niet (of slechts minimaal) bepaald door techniek en vaardigheid van de speler.

Wist je dat het gokbedrijf altijd wint?

- Kansspelen worden steeds door het toeval bepaald.
- Je maakt meer kans op verlies dan op winst.
- Speel je vaak en langdurig, dan verlies je uiteindelijk altijd.

Wat zegt de wet over gokken?

- In België zijn alle kansspelen verboden, behalve de kansspelen die een vergunning hebben van de Kansspelcommissie. Dat zijn de enige **legale kansspelen**.
- Kansspelen organiseren zonder vergunning is **illegaal**. Ook eraan deelnemen is **verboden en strafbaar**.
- Deelnemen aan kansspelen en gokken is in de meeste gevallen verboden onder de **21 jaar**. Ontdek de precieze regels op druglijn.be/wetgeving-gokken
- De leeftijdsgrenzen zijn van toepassing op zowel **online als offline** kansspelen.

Wat doet gokken met mij?

Kansspelen zorgen voor een gevoel van opwinding. Je kan daarbij in een soort roes raken en helemaal opgaan in het spel.

De spanning wordt bij kansspelen continu op- en afgebouwd. Daardoor komen er bepaalde stoffen vrij in de hersenen, zoals dopamine. Die zorgen ervoor dat je je goed voelt, en zo blijf je spelen. **Gokken en wedden kunnen op die manier een roes veroorzaken die vergelijkbaar is met de roes van alcohol- of ander druggebruik.**

Je lichaam gaat op dit mechanisme reageren. Hoe meer je speelt, hoe meer je wil spelen. In het begin voelt dat goed, maar uiteindelijk kan je er ook prikkelbaar en neerslachtig van worden.

Wat zijn de risico's?

De spanning van het winnen of verliezen maakt gokken aantrekkelijk, maar ook riskant. Ook aan gokken kan je verslaafd raken, net zoals aan alcohol of andere drugs.

Gokproblemen kunnen zwaar wegen op jouw leven en dat van je omgeving. **Ook wanneer je niet verslaafd bent, kunnen er ernstige problemen ontstaan**. Er kunnen zich problemen voordoen op verschillende vlakken: financieel, relationeel, sociaal, op het werk, op school,...



Hoe beperk ik de risico's?

Gokken is nooit zonder risico, maar je kan de risico's beperken met behulp van volgende tips.



1. Zie gokken of wedden als een **vrijetijdsactiviteit die geld kost**. Het is geen manier om geld te verdienen.
2. Probeer je verlies **niet terug te winnen**.
3. **Beperk de tijd** die je besteedt aan kans-spelen. Stel op voorhand een tijdslimiet in.
4. Zorg voor **pauzes** (minstens 15 min. per uur).
5. **Blokkeer promoties** voor gokken en wedden. Blokkeer mailadressen of telefoonnummers, en schakel pushmeldingen van gok-apps op je smartphone uit.
6. Speel enkel met geld dat je kan missen. Zet niet meer in dan je wil verliezen. Stel **een limiet** in via je account en op je bankrekening.

15 min





7. Als je wil wedden op sport: doe het **enkel vóór de match**. Zo kan je tijdens de wedstrijd genieten van de sport zelf.
8. **Leen nooit geld** om te gokken of om te wedden.
9. **Speel niet wanneer je niet goed in je vel zit.** Speel ook niet wanneer je onder invloed bent van alcohol of andere drugs.
10. Wil je stoppen of minderen, **vermijd dan omgevingen** waarin wordt gegokt.
11. **Neem iemand in vertrouwen** en praat over je gokgedrag.

de druglijn

Roepen deze tips vragen op? Aarzel dan niet en neem contact met **De Druglijn**.



Maak jij je zorgen over je eigen gokgedrag? Of dat van iemand uit je omgeving?

Weet dat je niet de enige bent. In 2023 werd het aantal personen met een risico op gokproblemen in België geschat op meer dan 253.000 mensen. Vaak houden mensen het verborgen voor hun omgeving. Ze voelen zich angstig, boos of beschaamd door wat gokken met hen doet. Laat dat je niet tegenhouden om hulp te zoeken.



Ook voor gokproblemen kan je terecht bij je huisarts. Daarnaast zijn er verschillende organisaties die je kunnen helpen:

Info, advies en hulp

Voor alle vragen over gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Contacteer ons via druglijn.be, of bel 078 15 10 20.

de druglijn

Een uitsluiting aanvragen

Vraag een toegangsverbod aan bij de Kansspelcommissie (gamingcommission.be). Zo ontzeg je jezelf of iemand anders de toegang tot online en offline plekken waar je kan gokken.

FPS JUSTICE GAMING COMMISSION

Online zelfhulp en begeleiding

Op de website gokhulp.be kan je terecht voor online zelfhulp en begeleiding. Je kan je daarbij online laten begeleiden door een hulpverlener. Dit aanbod is gratis en anoniem.

GOK HULP

Hulp bij schulden

Neem contact op met het CAW of OCMW in je buurt. Raadpleeg de website van de Vlaamse overheid voor eerste hulp bij schulden: vlaanderen.be/hulp-zoeken-bij-financiele-problemen.

Vlaanderen is zorg

Heb ik een gokprobleem?

Bezorgd over je eigen gokgewoonten? Vul dan de zelftest in. Duid bij elke vraag het antwoord aan dat het meest past voor jou. Bereken daarna je totale score, en lees het resultaat op de ommezijde.

Je kan deze zelftest ook online invullen op druglijn.be/test-jezelf



Als je terugdenkt aan de afgelopen 12 maanden, hoe vaak ...

1. **Heb je meer geld ingezet dan je je eigenlijk kon veroorloven?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
2. **Heb je met meer geld moeten gokken om hetzelfde gevoel van opwinding te krijgen?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
3. **Ben je later of een andere dag terug gaan gokken om geld dat je verloren had, te proberen terug te winnen?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
4. **Heb je geld geleend of iets verkocht om geld te verkrijgen om te gokken?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
5. **Heb je het gevoel gehad dat je een probleem met gokken zou kunnen hebben?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
6. **Hebben mensen jouw wedden bekritiseerd of jou verteld dat je een gokprobleem hebt, ongeacht of het volgens jou waar was?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
7. **Heeft gokken gezondheidsproblemen voor jou veroorzaakt, inclusief stress of angst?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
8. **Heeft gokken financiële problemen voor jou of jouw huishouden veroorzaakt?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)
9. **Heb je je schuldig gevoeld over de wijze waarop je gokt of wat er gebeurt wanneer je gokt?**
   - o Nooit (0)
   - o Soms (1)
   - o Meestal (2)
   - o Bijna altijd (3)

Totale score (optelsom):_____

Resultaat





0

Geen problemen

Je ervaart momenteel geen negatieve gevolgen van het gokken.

1-2

Laag risico

Je ervaart een laag niveau van problemen, met weinig of geen negatieve gevolgen. Zo kan je bijvoorbeeld heel af en toe meer dan je limiet uitgeven of jezelf schuldig voelen over het gokken.

Hou dit in het oog. Volg de tips in deze brochure om het gokken onder controle te houden.

3-7

Matig risico

Je ervaart een matig niveau van problemen, die tot enkele negatieve gevolgen leiden. Zo geef je bijvoorbeeld soms meer uit dan je je kan veroorloven, verlies je de tijd uit het oog of voel je jezelf schuldig over het gokken.

Raadpleeg in deze brochure de informatie over de risico's van gokken en hoe je die kan beperken. Heb je daarna nog steeds vragen, contacteer dan anoniem De Druglijn voor meer advies.

≥8

Hoog risico

Je ervaart regelmatig negatieve gevolgen van het gokken en mogelijk controleverlies. Zo geef je bijvoorbeeld vaak meer dan je limiet uit, gok je om geld terug te winnen en ervaar je stress over het gokken.

Het is tijd om actie te ondernemen. Contacteer De Druglijn voor anoniem advies of adressen voor hulp bij gokproblemen.

De Druglijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.

Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.

Bel **078 15 10 20**
Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.
(niet op feestdagen)

Mail of chat via **www.druglijn.be**
Je ontvangt steeds een antwoord op maat.

Meer weten over gokken?

Colofon – V.U.: dr. Hendrik Peuskens,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – © 2025
D/2025/6030/7 - Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel – De Druglijn is een initiatief van VAD

VAD

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven