

Gokproblemen: signaleren, bespreekbaar maken en samenwerken



Handreiking voor professionals



Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving

Drie stappen in signaleren en doorverwijzen bij gokproblemen

Gokken kan tot problemen leiden. Als professional kan je dit signaleren, bespreken en zo nodig doorverwijzen.

Wat is het? Gokken is het spelen van een kansspel waaraan het winnen of verliezen van geld (of een prijs) verbonden is, bijvoorbeeld via automaten, (online) casino's, bingo's, loterijen, krasloten en prijsvragen. Er wordt geld ingezet op de uitkomst van het spel. Toeval bepaalt of je wint of verliest. Eén keer winnen voelt supergoed, ongeacht verloren inzet. Problematisch gokken kan al snel leiden tot financiële, psychische, sociale en lichamelijke problemen.

1. Vroegsignalering van gokproblemen 9

Waarom is vroegsignalering belangrijk?	9
Wie lopen risico op gokproblemen?	10
Wat zijn signalen van gokproblemen?	11
Gereedschapskist	12

Wij zijn meesters in het bespelen van onze omgeving. Wij zijn echt geslepen. Dat maakt het natuurlijk lastig. Als mensen vragen 'hoe gaat het', is het altijd: 'goed'.



2. Hoe ga je het gesprek aan? 14

Basishouding	14
Krijg zicht op de situatie: voorbeeldvragen	15
Gesprekstips en -technieken	15
Vinger aan de pols	16
Gereedschapskist	16

Ze hadden kunnen vragen of het uit de hand loopt en of ik er hulp bij had willen hebben.



3. Hulp zoeken, doorverwijzen en samenwerken 19

Hulp zoeken en doorverwijzen	19
Het belang van goede samenwerking	20
Aan de slag: deze handreiking integreren binnen je organisatie	20
Maak je eigen netwerkkaart	21
Gereedschapskist	21

Vorig jaar toen ik studeerde, gokte ik en zat ik ook nog met mijn ouders die net gescheiden waren. Ik heb toen zelf een afspraak gemaakt bij de huisarts. De praktijkpsycholoog van de huisarts heeft me doorverwezen naar de therapeut en toen is het allemaal begonnen.



Verdieping 25

Gokken: snel resultaat is het meest verslavend	25
Gokproblemen ontwikkelen zich in verschillende fasen	26
Cijfers over gokken	28
Aandacht voor gender en migratie-achtergrond bij het herkennen van gokproblemen	30
Minderen of stoppen met gokken kan lastig zijn	30
Tips voor een motiverend gesprek	31
Gesprekstips bij een licht verstandelijke beperking	32
Gesprekstools bij een LVB	33
Samenwerken bij LVB	34
Alle verwijzingen	34

De verhalen van:

Sam	8
Noah	13
Robin	18
Jesse	24

Inleiding

Sinds de landelijke legalisering van online gokken, zijn er zorgen ontstaan over een mogelijke toename van gokproblemen onder mensen die daar kwetsbaarder voor zijn, zoals jongeren, ouderen en mensen met een lagere sociaaleconomische status.

Professionals in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo), jongeren- en buurtwerk en schuldhulpverlening spelen een belangrijke rol in vroegsignalering en doorverwijzing, omdat zij direct contact hebben met groepen die extra risico lopen. Om deze professionals voldoende in staat te stellen gokproblematiek te signaleren en er een passend vervolg aan te geven, ontwikkelde Onderzoeksinstituut IVO (onderdeel van Platform31) samen met verslavingszorgorganisaties Mondriaan, Brijder en Jellinek deze handreiking met kennis, advies en hulpmiddelen.

Hoewel de inhoud van de handreiking is afgestemd op professionals uit het mbo, jongeren- en buurtwerk en de schuldhulpverlening, is deze ook bruikbaar voor een bredere groep professionals. De handvatten kunnen bijvoorbeeld ook waardevol zijn voor professionals in het hoger beroepsonderwijs of aan de universiteit en in het sociaal domein. We hebben ons echter niet gericht op gokken op middelbare scholen, omdat dit anders werkt en andere informatie vereist.

Leeswijzer

In deze handreiking lichten we allereerst toe wat gokken is, welke vormen van gokken bestaan, en wanneer we spreken over gokproblemen. Daarna gaan we in op stap 1: vroegsignalering van gokproblemen, stap 2: hoe ga je het gesprek

aan, en stap 3: hoe zoek je hulp, verwijst je door en werk je samen als professional. Tot slot vind je in de verdiepingshoofdstukken achtergrondkennis en cijfers over gokken, en lees je door de handreiking heen de ervaringsverhalen van Sam, Noah, Robin en Jesse.

Werkwijze voor de ontwikkeling van de handreiking

Om deze handreiking op maat te ontwikkelen en toepasbaar te maken voor de verschillende groepen professionals, doorliepen we meerdere fasen van ontwerpend onderzoek. Op basis van literatuuronderzoek, (groeps)interviews met professionals uit het mbo, jongeren- en buurtwerk en schuldhulpverlening, én met mensen met ervaringskennis, koppelden we de behoeften uit het werkveld aan bestaande kennis. Deze kennis komt voornamelijk van de e-learning over gokproblematiek van Jellinek en GGZ Ecademy, en van het Expertisecentrum Gokken van het Trimbos-instituut. Deze e-learning is geaccrediteerd, gratis en voor iedereen toegankelijk.

Vervolgens werkten we de handreiking verder uit tijdens een designworkshop, waarin professionals feedback gaven en meedachten over de opbouw en vormgeving. Daarna is de handreiking aangescherpt en besproken met andere professionals uit dezelfde sectoren, verspreid over het land. Op basis van hun input pasten we de handreiking aan, waarna een praktijktoets volgde. In deze laatste feedbackronde bespraken we de concepthandreiking intern met professionals die werken bij organisaties waarmee we aan het begin van het onderzoek (groeps)interviews hielden.

Gokken: wat is het?

Gokken is het spelen van een kansspel waaraan het winnen of verliezen van geld (of een prijs) verbonden is. Er wordt geld ingezet op de uitkomst van het spel. Toeval bepaalt vervolgens of je wint of verliest. Je kunt weinig en meestal geen invloed uitoefenen of voorspellen of je wel of niet wint. Gokspellen worden op allerlei manieren gespeeld, bijvoorbeeld via online of offline gokautomaten. Maar ook bingo, loterijen, krasloten, sportwedden, poker en prijsvragen zijn vormen van gokken. Spellen die tegen een aanbieder (de bank) gespeeld worden zijn altijd gokspellen. De toename van online gokken, ook via de telefoon, zorgt ervoor dat gokgedrag moeilijker op te merken is. Zowel online gokken via gokwebsites, als offline gokken bij bijvoorbeeld casino's, kunnen problemen opleveren.

Sportwedden en poker zijn ook kansspelen

Een behendigheidsspel wordt vooral bepaald door de vaardigheid van de speler, zoals bij bridge of schaken. Het verschil tussen een gokspel en behendigheidsspel is niet altijd even duidelijk. Poker of sportwedenschappen zijn voorbeelden van gokspelen waar je handig in kunt worden of waarbij kennis je helpt. Denk aan het berekenen van de kansen van je tegenstander of het hebben van goede kennis over de sport. Volgens de Hoge Raad speelt toeval bij deze spellen nog steeds een grotere rol dan vaardigheid. Daarom ziet de overheid sportwedden en pokeren om geld als gokken.

Gokken versus cryptocurrency en in-game aankopen via loot boxes

Op dit moment zijn uitgaven via loot boxes in games en beleggingen via cryptocurrency niet in de handreiking opgenomen als vormen van gokken.

Beide voorbeelden hebben weliswaar kanselementen in zich en hebben veel raakvlakken met gokken, maar de handreiking richt zich alleen op gokspellen waarbij winst of verlies volledig van toeval afhankelijk is én sprake is van geldwinst of -verlies. Bij loot boxes is geen geld te winnen en bij cryptocurrency wordt beargumenteerd dat het mogelijk is op basis van trends strategische keuzes te maken.

[Verdieping: Gokken: snel resultaat is het meest verslavend](#)

Wat zijn gokproblemen?

Gokken is voor veel mensen een leuke vorm van ontspanning of vrijetijdsbesteding. Voor de meeste mensen blijft het daarbij. Maar gokken kan geldproblemen geven als er meer aan wordt uitgegeven dan verstandig is en kan ook verslavend zijn, net zoals alcohol en andere middelen.

In deze handreiking hebben we het over alle mogelijke problemen die gokken kan veroorzaken, dus gokverslaving maar ook gokgerelateerde schade.

Gokverslaving

Een gokverslaving wordt, net als verslavingen aan andere middelen, gekenmerkt door hersenfunctiestoornissen die zich als volgt uiten:

1. Spanning en beloning

Net als bij andere verslavingen kom je door het gokken in een soort roes. Dit komt doordat juist de kans op winnen het gokken spannend maakt, soms zó spannend dat je alles om je heen vergeet. Je gaat er helemaal in op en

wordt als het ware één met het spel. Vooral bij short odds spelen, zoals het spelen op een fruitautomaat, casinospelen, bingo of krasloten, waarbij de spanning zich telkens snel op- en afbouwt. Je wordt daardoor in korte tijd in de verleiding gebracht om steeds opnieuw de gok te wagen. De voortdurende spanning bij gokken gaat samen met allerlei lichamelijke processen en veranderingen in de hersenen. Bij deze constante spanning van het winnen of verliezen, worden in de hersenen in grote hoeveelheden endorfine en adrenaline aangemaakt. Hierdoor gaat iemand zich prettig voelen en ervaart een “kick”. De spanning, en de kick wanneer men wint, zorgen er daarnaast voor dat het ‘beloningscentrum’ in de hersenen op een directe of indirecte manier geprikkeld wordt en er nog een andere stof vrijkomt: dopamine. Hoe meer iemand gokt, hoe meer deze het gevoel heeft beloond te worden.

2. Controleverlies

Iemand verliest de controle over diens speelgedrag en speelt steeds langer en vaker. Eigen gestelde grenzen worden niet nageleefd, maar telkens verder opgerekt. Er wordt steeds meer geld ingezet, langer doorgespeeld of zelfs geld geleend om te kunnen blijven gokken, met de hoop verloren bedragen terug te winnen. De gedachte ontstaat: “Ik betaal het wel terug als ik een keer goed win.” Hierdoor raakt iemand steeds meer in de ban van gokken. Andere belangrijke aspecten van het leven, zoals werk, studie of sociale contacten, komen steeds verder op de achtergrond. De waarde van geld wordt minder goed beseft; er wordt gespeeld met credits of fiches, zonder stil te staan bij de daadwerkelijke waarde ervan.

3. Ontwenningsverschijnselen

Bij frequent gokken past het lichaam zich aan en raakt het gewend aan de aanmaak van endorfine. Dit kan leiden tot een lichamelijke afhankelijkheid. Wanneer er niet gegokt wordt, produceert het lichaam minder van deze stof. Dit veroorzaakt een onprettig gevoel en versterkt de drang om opnieuw te gokken. Deze drang kan ook ontstaan door prikkels die herinneren aan

gokken, zoals bepaalde geluiden, het gerinkel van geld, flikkerende lichtjes, specifieke locaties, situaties, gevoelens of geuren. Bij een verslaving is het steeds moeilijker om deze impuls te weerstaan: iemand móét gokken. Wanneer er niet aan deze behoefte wordt toegegeven of wanneer het spelen wordt gestaakt, kunnen gevoelens van onrust en neerslachtigheid ontstaan. Daarnaast kunnen symptomen zoals gespannenheid, irritatie, slaapproblemen of somberheid optreden.

Gokken in relatie tot middelengebruik

Mensen die problematisch gokken, hebben vaak ook te maken met ander middelengebruik en verslavingsgevoeligheid. Alcoholgebruik en gebruik van stimulerende middelen, als amfetaminen (speed) en cocaïne (coke), kunnen ontremmend werken. Dit maakt dat mensen langer doorgaan met gokken en meer geld inzetten. Dit kan gepaard gaan met een vergroot gevoel van zelfverzekerdheid en risicovoller (gok)gedrag. Ook kan het zo zijn dat mensen problematisch gokgedrag afwisselen met problematisch gebruik van middelen.

Negatieve gevolgen van gokken

Onder gokgerelateerde schade verstaan we alle negatieve gevolgen die gokgedrag kan hebben, zoals:¹

- Financiële problemen: verlies van geld door gokken kan leiden tot schulden, financiële instabiliteit, en zelfs tot crimineel gedrag (verwervingscriminaliteit).
- Gezondheidsproblemen: zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen kunnen ontstaan, zoals slaapstoornissen, stress, angst, depressie en suïcidale gedachten.
- Sociale problemen: relaties met familie en vrienden komen onder druk te staan, wat kan leiden tot isolatie en conflicten.
- Werk- en studieproblemen: de prestaties op werk of school kunnen eronder lijden, wat kan resulteren in verzuim of ontslag.

[Verdieping: Gokproblemen ontwikkelen zich in verschillende fasen](#)

Cijfers over gokken

Het Expertisecentrum gokken van het Trimbos-instituut verzamelt de belangrijkste feiten en cijfers over gokken, waar we hieronder ook gebruik van maken. Voor actuele cijfers en meer informatie kun je het [expertisecentrum Gokken](#) van het Trimbos-instituut bezoeken.²

Sinds online gokken in Nederland is gelegaliseerd, is het totaal aantal mensen dat gokt toegenomen. Dit komt doordat veel mensen die voorheen illegaal gokten, nu gebruikmaken van legale gokplatforms. Daarnaast zijn er ook nieuwe spelers bijgekomen die voorheen niet gokten.^{3 4} Volgens de Kansspelautoriteit speelt nu ongeveer 92 procent van de mensen die online gokken uitsluitend op legale websites. Dit betekent dat het gebruik van illegale goksites aanzienlijk is afgenomen, maar het aantal mensen dat online gokt, is gestegen door de toename van mensen die legaal gokken.

Gokken onder jongeren

Uit onderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van WODC (2024) blijkt dat in totaal 65 procent van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder minstens één keer in het afgelopen jaar (februari 2023 - februari 2024) heeft gegokt. Jongvolwassenen in de leeftijd van 18- tot 34-jarigen gokken vaker dan ouderen, blijkt uit dit onderzoek. Uit de [Monitoringsrapportage online kansspelen](#) (najaar 2024) blijkt dat 23 procent van de accounts waarmee in december 2023 werd gegokt van jongeren tussen de 18 en 23 jaar oud waren. Gokken onder de 18 jaar is illegaal. Hoe jongeren van 16 en 17 jaar in staat waren om te gokken, is niet meegenomen in het onderzoek.

Gek van gokken: het leven van een gokverslaafde

Om beter te begrijpen hoe gokken werkt en hoe gokproblemen worden ervaren, is het essentieel om te luisteren naar de verhalen van ervaringsdeskundigen. Door hier meer inzicht in te krijgen kun je betere hulp bieden. In de podcast *Gek van gokken: het leven van een gokverslaafde* delen Daniël en Feite hun verhaal.

Gokken onder scholieren

De [Scholierenmonitor](#) van het Trimbos-instituut laat zien dat op middelbare scholen, met name onder jongeren op het vmbo, een stijging zichtbaar is in problematisch gokgedrag. Bijna één op de vijftien scholieren tussen 12 en 16 (6,7 procent) in het voortgezet onderwijs heeft in het laatste jaar online gegokt voor geld. Jongens (11,4 procent) doen dit zes keer zo vaak als meisjes (1,9 procent) en het neemt ook toe met de leeftijd. Het hardst groeide de online gokindustrie waarbij met name online sportweddenschappen, gevolgd door casinogames, populair zijn. Daarnaast geeft 18 procent van de 12- tot 16-jarigen aan wel te gokken, maar niet voor geld. Ook bij deze groep zijn de online sportweddenschappen het meest populair. Onderzoek van Ipsos I&O toont aan dat van de jongeren van 16 en 17 jaar oud, 40 procent het afgelopen jaar wel eens gokte op een fysieke locatie (loterij niet meegerekend) en 12 procent wel eens online gegokt heeft.

[Verdieping: Gokken komt vaker voor bij jongens en in de meer praktische onderwijsniveaus](#)

Gokverslaving en hulpzoekgedrag

Sinds 2023 neemt het aantal mensen in de verslavingszorg met gokken als primaire problematiek toe. Dit blijkt uit de Kerncijfers Verslavingszorg tussen 2018 en 2023 van het [LADIS](#) en [Stichting IVZ](#). Ook is te zien dat het aantal

inschrijvingen via het Centraal Register Uitsluiting Kansspelen (CRUKS) stijgt. Via het CRUKS kunnen mensen zichzelf registreren en zich daarmee voor minimaal zes maanden uitsluiten van het legaal gokken. Gemiddeld zijn er 528 inschrijvingen per week. In juni 2024 waren er in totaal 75.334 inschrijvingen in CRUKS, aldus de [Monitoringsrapportage](#).

Leerlijn Verslavingsproblematiek van GGZ Ecademy

Wil je meer leren over verslavingsproblematiek? Kijk dan eens naar de [leerproducten rond verslavingsproblematiek](#) van de GGZ Ecademy. De leerlijn bevat de eerder vermelde e-learning over gokproblematiek en cijfers over problematisch gokken, maar ook leertrajecten over andere verslavingen en de effecten daarvan.

Sam

Ik ben 21 jaar en ik studeer op het mbo. Tweeënhalf jaar geleden, toen ik 18 was, begon ik met gokken. Het begon allemaal toen ik mijn broer en zijn vriendin online zag gokken. In het begin keek ik alleen mee, maar na een tijdje werd ik nieuwsgierig en besloot ik het zelf te proberen. Ik begon met kleine bedragen, meestal 5 of 10 euro, en deed dit samen met vrienden. Na ongeveer vier maanden ging ik voor het eerst naar een casino en won wat geld. Dit gaf me een kick en ik wilde steeds meer winnen, wat uiteindelijk leidde tot meer verliezen.

Ik gokte ongeveer vier dagen per week online en ging maandelijks naar het casino met vrienden. Mijn ouders wisten niet hoe vaak ik gokte. Het online gokken deed ik vaak op mijn telefoon, vooral als ik me niet goed voelde. Het was makkelijk om het stiekem te doen, zelfs als ik met vrienden was.

Als mensen vroegen hoe vaak ik gokte, zei ik bijvoorbeeld maar één keer per week, of heel soms, terwijl ik die week al vier keer had gegokt. Zelfs mijn ouders en beste vrienden wisten niet hoe vaak ik gokte. Het werd een probleem toen ik steeds vaker gokte en geld gebruikte dat ik niet had.

Ik realiseerde me al vrij vroeg dat ik een probleem had, maar ik deed er pas iets aan toen ik het niet meer geheim kon houden. Door het gokken was ik maandenlang constant bezig met geld. Ik droomde erover en elke dag was ik aan het rekenen hoe ik de maand weer doorkwam, wat me enorme mentale stress bezorgde. Die stress leidde tot andere verslavingen, zoals roken en drinken.

Op een gegeven moment kon ik mezelf niet meer in de spiegel aankijken. Ik zag er slecht uit en dat was het moment waarop ik dacht: 'Dit moet stoppen.' Ik praatte met mijn mentor op school en hij verwees me door naar een begeleider. Dit hielp me om het ook aan mijn ouders en vrienden te vertellen. Het voelde als een enorme opluchting om het niet meer geheim te houden.

Als mensen eerder met me hadden gepraat over mijn gedrag en hulp hadden aangeboden, of opties voor begeleiding hadden benoemd, had ik misschien sneller toegegeven dat ik een probleem had en eerder hulp gezocht.

1 Vroegsignalering van gokproblemen

Het tijdig signaleren van gokproblemen is de eerste stap in het bieden van hulp. Mensen met gokproblemen zoeken niet altijd zelf hulp en houden hun situatie vaak verborgen. Daardoor neemt het risico toe dat de problematiek verergert. Het is daarom van belang dat professionals in een vroeg stadium signalen van gokproblemen herkennen. Dit hoofdstuk gaat verder in op het belang van vroegsignalering en biedt gesprekstips, technieken en tools die kunnen helpen om signalen eerder te herkennen.



Waarom is vroegsignalering belangrijk?

Gokken is leuk als het een spelletje blijft. Maar bij sommige mensen loopt het uit de hand. De eerste keer winnen kan diepe indruk maken. Er wordt een paar euro ingezet en opeens is er een mooi bedrag gewonnen. Makkelijk verdiend! Eén keer winnen voelt supergoed. Zo goed dat vaak vergeten wordt dat er al veel meer geld is verloren. Gokken kan zo steeds belangrijker voor iemand worden. Gokproblemen kunnen een grote impact hebben op verschillende levensgebieden:

Financiële problemen

Veelvuldig gokken kan leiden tot ernstige financiële problemen door schulden of leningen. De hoop op een grote winst kan resulteren in oplopende schulden, soms zo erg dat mensen hun toevlucht zoeken in criminaliteit of hun huis verliezen.

Psychische en lichamelijke problemen

Gokken kan tijdelijk een goed gevoel geven, maar op de lange termijn kan het negatieve emoties zoals somberheid, eenzaamheid en angst versterken. Mensen staan onder spanning en ervaren veel stress. Dit kan leiden tot ernstige psychische klachten en gevoelens van wanhoop. Gokproblematiek gaat ook vaak gepaard met een slechte zelfzorg. Stress en een onregelmatig ritme kunnen lichamelijke klachten veroorzaken, zoals hoofdpijn, maagpijn, en slecht slapen. Vaak komen roken, drinken, en drugsgebruik erbij, wat extra gezondheidsrisico's oplevert.

Sociale problemen

Intensief gokken beïnvloedt niet alleen de persoon die gokt, maar ook zijn omgeving. Familie en vrienden worden minder vaak gezien. Dit kan leiden tot zorgen en ruzies. Financiële problemen raken vaak ook de mensen om iemand heen. Er kunnen ruzies ontstaan over (geleend) geld en het gokken. Uiteindelijk kunnen belangrijke relaties verloren gaan, wat een gevoel van eenzaamheid veroorzaakt.

Problemen met werk of studie

Veel tijd aan gokken besteden, kan nadelig zijn voor werk en studie. Concentratieproblemen, veelvuldig ziekmelden en slechte prestaties kunnen leiden tot schorsing of ontslag. Deze problemen kunnen somber maken. Om ze te vergeten, wordt er soms opnieuw gegokt. Dan hoeft men even niet met de problemen van het dagelijkse leven bezig te zijn. Dit wil niet zeggen dat de problemen niet bestaan. Integendeel, hierdoor ontstaat juist een neerwaartse spiraal en nemen problemen alleen maar toe.

[Verdieping: Minderen of stoppen met gokken kan lastig zijn](#)

Wie lopen risico op gokproblemen?

Problematisch gokgedrag kan bij iedereen voorkomen. Bepaalde mensen zijn wel gevoeliger voor het ontwikkelen van problematisch speelgedrag of een gokverslaving. Om vroegtijdig problemen te kunnen signaleren, is het belangrijk om te weten welke factoren het risico op gokproblemen vergroten.

Dit betekent echter niet direct dat iedereen een gokprobleem zal ontwikkelen die aan één of meer van deze kenmerken voldoet. Ook is het niet zo dat er één type persoon is te noemen die meer risico loopt op het ontwikkelen van gokproblemen. Het gaat vaak om verschillende factoren bij verschillende mensen.

Risicofactoren op persoonlijk niveau

- Kinderen en jongeren
- Werkloos of WAO'er (lage sociaal economische status)
- Op jonge leeftijd begonnen met gokken
- Mentale problemen
- Een licht verstandelijke beperking (LVB)
- Antisociaal gedrag
- Spelen om negatieve redenen (bijvoorbeeld om schulden op te lossen)
- Interesse in crypto-handelen
- Gokspellen zonder geldinzet spelen
- Zich minderwaardig voelen en/of eenzaam zijn
- Slecht tegen spanningen of verveling kunnen
- Gebrekkige zelfcontrole en impulsief handelen
- Actief zijn op sociale media
- 'Magisch denken' (niet in toeval geloven, geluksgetallen, geluksdagen etc.)
- Drinken, roken en/of andere drugs gebruiken
- Verslavingsgevoelig zijn

Risicofactoren op het niveau van omgeving en school

- Armoede, lage sociaal economische status
- Gebrekkige sociale controle
- Werk/studie in de richting van handel, commercie en sport
- Vrienden hebben die gokken
- Gokken als genormaliseerd gespreksonderwerp

Risicofactoren op gezinsniveau

- De ouders zijn vaak afwezig, niet consequent of zeer streng.
- In het gezin zijn geld en status heel belangrijk.
- In het gezin wordt geen of weinig aandacht besteed aan sparen en plannen.
- De ouders hebben problemen met gokken en/of alcohol of andere drugs.

- Negatieve levensgebeurtenissen (verhuizing, scheiding, verlies van ouder enzovoort).

Wat zijn signalen van gokproblemen?

Er zijn verschillende signalen waar je op kunt letten om gokproblemen te herkennen.

Signalen (die je kan herkennen met of zonder gesprek)

- Geldproblemen krijgen.
- Mentale problemen ontwikkelen.
- Familie en vrienden minder zien, of helemaal niet meer.
- Te weinig tijd besteden aan werk, studie of school, of zelfs helemaal wegblijven.
- Schulden hebben. Daardoor ontstaan ook andere problemen en spanningen.
- Meerdere keren op een dag contant geld pinnen.
- Op een strafbare manier aan geld proberen te komen, bijvoorbeeld door te stelen.
- Meer varianten van gokspellen spelen.

Naast deze signalen zijn er ook andere gedachten, gevoelens en gedragingen die kunnen wijzen op gokproblemen. De gedachten en gevoelens die iemand met gokproblemen kan ervaren, kunnen tot uiting komen in gesprekken.

Gedachten

- Steeds vaker denken aan gokken, aan bijna niets anders meer kunnen denken.
- Andere problemen vergeten tijdens het gokken.

- In magische gedachten geloven, bijvoorbeeld dat diegene een systeem kan doorgronden en alles kan terugwinnen.
- Weinig besef hebben van de waarde van geld.
- Een fascinatie hebben voor geld en materiële luxe en denken dat geld geluk en status brengt.
- 'Bijna winst' als 'winst' ervaren en hierdoor blijven doorspelen.

Gevoelens

- Sterk verlangen naar gokken en een intense drang ervaren (craving).
- Gokken om zich beter te voelen.
- Veel schuldgevoelens en schaamte hebben door het gokken.
- Gefrustreerd, opgefokt en boos op zichzelf zijn vanwege verloren geld en de gevolgen van gokken.
- Zich somber of depressief voelen door de vele verliezen en het gebrek aan controle, of door een gebrek aan geld voor basisbehoeften.
- Willen stoppen met gokken, maar daar niet in slagen en zich somber of geagiteerd voelen zonder gokken.
- Zich gespannen en onrustig voelen, mede door de mentale druk van schulden en brieven van deurwaarders.
- Eigenwaarde verliezen.

Gedragingen

- In een roes raken tijdens het gokken en alles om zich heen vergeten, volledig gefocust op het spel.
- Controle verliezen over het gokgedrag en meer tijd en geld besteden dan gepland.
- Niet meer gokken voor ontspanning, maar bijvoorbeeld om geld te winnen.
- Steeds vaker liegen over gokken of geld en proberen het te verbergen.
- Geld lenen om te gokken of gokken om aan geld te komen.
- Verloren geld proberen terug te winnen of gewonnen geld meteen vergokken.

- Psychische of lichamelijke klachten krijgen bij minderen of stoppen, zoals irritatie, paniek of onrust.
- Boos of geïrriteerd reageren als diegene op het gokken wordt aangesproken.
- Weinig tot geen vrijetijdsbesteding, hobby's, of andere vormen van zelfontplooiing hebben.
- Energie verliezen om activiteiten te ondernemen die energie of beloning geven.
- Slaapproblemen hebben, zoals nachtmerries over schulden en brieven, wat spanning en angst veroorzaakt. Schulden vergroten het risico op terugval.

Verdieping: Aandacht voor geslacht en migratieachtergrond bij het herkennen van gokproblemen

Signalen bij LVB

Het Kenniscentrum LVB beschrijft dat signalen van en cijfers rondom midde-lengebruik en verslaving bij mensen met een LVB vergelijkbaar zijn, maar dat het eerder problematisch wordt. Dit heeft te maken met veelvoorkomende persoonlijkheidskenmerken zoals impulsiviteit en sensatiedrang, bijkomende psychiatrische problemen, het gebruik van psychofarmaca en kwetsbaarheid voor uitbuiting. Daarnaast spelen problemen rondom opvoedstijl, armoede en een gebrek aan sociale controle een rol.

Gereedschapskist

Om het signaleren van gokproblemen te ondersteunen, zijn verschillende vragenlijsten beschikbaar, ook wel screeners genoemd. Hieronder is een overzicht te vinden van betrouwbare screeners.



Let op: wees voorzichtig met screeners om na te gaan of er sprake is van probleemgokken. Neem voor advies en een eventuele diagnose contact op de lokale verslavingszorginstelling.

NODS-PERC

De NODS-PERC bestaat uit vier vragen en bepaalt of er sprake is van riskant of problematisch gokken. Deze is via de online toolbox me-ASSIST van het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen uit te voeren.

BBGS

Als iemand de Nederlandse taal niet voldoende beheerst, kan de BBGS: Brief Biosocial Gambling Screen gebruikt worden. Deze korte screener kan mensen helpen beslissen of ze een beoordeling van hun gokgedrag willen door de huisarts of een andere zorgprofessional. De BBGS is Engelstalig, bestaat uit drie items en is gebaseerd op de criteria voor gokstoornissen van de DSM-IV. Een "ja"-antwoord op een enkel item duidt op potentiële gokgerelateerde problemen en de noodzaak om nader advies te vragen.

Voor consultatie en advies, trainingen of preventie op school kan je terecht bij je lokale instelling voor verslavingszorg. Op de netwerkaart kan je gegevens hierover vinden en bijhouden.

Noah

Dit is mijn verhaal over hoe mijn gokverslaving is ontstaan en hoe er eerder had kunnen worden ingegrepen. Het begon allemaal toen ik 18 jaar oud was. Ik ging met vrienden naar het casino, en niet veel later ging ik alleen. Wat begon met 200 euro werd 300 euro, en uiteindelijk bijna mijn hele salaris. Hierdoor ontstonden er problemen thuis, en moest ik uit huis. Toch bleef ik doorgaan met gokken. Toen ik 22 was hebben mijn ouders ingegrepen en mij op praktische en financiële manier geholpen met stoppen. Ze namen letterlijk mijn financiën over.

Ik heb het een aantal jaar niet gedaan, maar tijdens corona kreeg ik een terugval. Dit kwam door verveling; ik mocht niet werken en zat alleen maar thuis. In die periode gokte ik ongeveer 1,5 jaar. Ik woonde begeleid, maar er was bijna geen contact met de begeleiding omdat ze niet bij mensen naar binnen kwamen. Hierdoor werden mijn sociale contacten minder en was er geen controle.

Ik ging niet meer naar buiten, vermeed mensen en dacht geen behoefte aan contact te hebben. Ik verstopte me voor de wereld, ook al ontkende ik dat richting anderen. Toen het niet meer ging, dacht ik eraan uit het leven te stappen. Ik ben uiteindelijk zelf naar mijn begeleiding gestapt en zei ik dat ik flink aan het gokken was en hulp nodig had. Samen schakelden we een bewindvoerder in.

Toch denk ik dat mensen wel hadden kunnen merken dat het niet goed ging. Je kunt niet altijd blijven doen alsof alles in orde is, ook al zeg je dat zelf. Het gedrag verradt je toch op een gegeven moment. Als er eerder met mij was gesproken en hulp was aangeboden, had ik misschien eerder kunnen stoppen. Het is belangrijk dat hulpverleners regelmatig polsen hoe het met iemand gaat, zelfs als het lijkt alsof alles goed gaat.

2 Hoe ga je het gesprek aan?

Basishouding

Voordat je met iemand over gokken in gesprek gaat, is het belangrijk stil te staan bij je basishouding:

- Wees nieuwsgierig: stel open vragen en luister goed.
- Wees empathisch: toon oprechte belangstelling en geef aandacht.
- Wees betrokken: neem de tijd om vertrouwen op te bouwen.
- Toon respect: probeer jezelf in te leven en toon begrip.



Woorden doen ertoe: een taalgids voor respectvolle berichtgeving over gokken

Gambling Research Glasgow publiceerde acht principes voor respectvolle berichtgeving over gokken. Deze principes stimuleren niet-stigmatiserende taal over gokken. In het kort luiden de principes als volgt:

1. Benadruk allereerst de persoon en niet de gokverslaving. Vermijd 'labelling' van mensen op basis van eerdere gokgerelateerde schade.
2. Vraag de persoon in kwestie hoe diegene beschreven of genoemd wil worden. Respecteer hun voorkeuren.
3. Wees je bewust van de context van de taal die je gebruikt. Sommige taal is oké wanneer iemand het zelf toepast, maar is stigmatiserend wanneer een ander het doet.
4. Focus op de reden waarom iets gebeurde, inclusief de rol van de industrie en de grotere context, in plaats van alleen op individuele acties.
5. Vermijd stigmatiserende, sensatiegerichte taal, dat mensen als slachtoffers portretteert.
6. Let erop dat je de risico's van gokken niet bagatelliseert. Erken de schaal en omvang van de risico's van verschillende manieren van gokken.
7. Erken dat gokken schade kan veroorzaken aan gezondheid, en verslavend kan werken. Een gokstoornis is een ziekte. Vormen van gokgerelateerde schade kunnen uiteenlopen en gaan verder dan financiële schade.
8. Gebruik taal die gericht is op herstel, sociaal netwerk, hulpgroepen, et cetera. En vermijd taal die machteloosheid of kwetsbaarheid benadrukt.

Krijg zicht op de situatie: voorbeeldvragen

Maak gokken bespreekbaar door je vermoeden te delen, zonder veroordelend te zijn. Voer een open gesprek en toon interesse in het gokgedrag en de frequentie. Afhankelijk van de persoon kun je bijvoorbeeld enkele van deze vragen stellen:

- Kom je wel eens in casino's of speel je wel eens online voor geld?
- Doe je weleens mee aan weddenschappen op sportwedstrijden, bijvoorbeeld via TOTO?
- Welke spellen doe je dan meestal? Kun je die eens laten zien?
- Hoe vaak doe je dat? En hoe veel geld zet je dan in? Wat vind je daarvan?
- Sinds wanneer doe je dit, en hoe is dit veranderd door de tijd heen?
- Wat vind je er meestal leuk aan, of wat zorgt ervoor dat je ermee doorgaat?

Vraag naar specifieke en concrete informatie. Houd in gedachten dat gokproblematiek gepaard gaat met veel schaamte. Werk langzaam naar het onderwerp toe door eerst te spreken over de mogelijke negatieve gevolgen van herhaaldelijk gokken. Belangrijk hierbij is om goed door te vragen. Maar maak er geen kruisverhoor van, het moet een tweezijdig gesprek zijn. Je kunt enkele vragen stellen als:

- Hoe vaak is 'af en toe' precies?
- Hoeveel geld verlies je dan precies?
- Leidt dit weleens tot problemen, bijvoorbeeld met geld of met werk/school? Kun je daar iets meer over vertellen?
- Wat zeg je meestal als mensen ernaar vragen of er iets van zeggen? Heb je het gevoel dat je weleens moet liegen hierover?
- Wanneer vind je dat het te ver gaat?
- Doe je het meestal alleen, of is het juist leuk erbij te drinken met vrienden?

Deze informatie helpt om de situatie en de ernst van de problematiek te begrijpen en om indien nodig adequaat door te verwijzen. Vraag in het

bijzonder door wanneer je weet dat iemand problemen heeft met middelen-gebruik. Als professional kun je overwegen een screeners of een zelftest in te vullen met iemand. Het kan het gesprek over gokken ondersteunen, maar let op dat je geen valse diagnose stelt. Voor duidelijkheid over de ernst van het gokken, kun je het best contact opnemen met lokale verslavingszorgorganisaties. Gebruik dit overzicht om de juiste organisatie te vinden.

Gesprekstips en -technieken

Let bij een motiverend gesprek op de volgende vijf technieken:

1. Stel open vragen. Geef hierbij aandacht aan beide kanten van de ambivalentie van de persoon. Dus zowel aan de kant die vóór verandering is, als de kant die verandering in de weg staat.
2. Luister actief en reageer reflectief. Dit houdt in dat je goed luistert naar wat iemand vertelt, dat je herhaalt of in eigen woorden teruggeeft wat diegene bedoelt met een uitspraak en vervolgens checkt of deze veronderstelling klopt. Hiermee laat je merken dat je goed luistert en dat je de persoon probeert te begrijpen. Zo lok je een reactie uit en stimuleer je om door te vertellen.
3. Bevestig door complimenten te geven, of door uitingen van waardering en begrip. Dit motiveert.
4. Samenvatten versterkt wat er is gezegd. Hiermee toon je aan dat je zorgvuldig hebt geluisterd, en tegelijk controleer je of je de persoon goed hebt begrepen. Samenvatten helpt je het gesprek te sturen en iemand op het vervolg voor te bereiden.

5. Lok verandertaal uit om zo de ambivalentie op te lossen. Je kunt ook rechtstreeks vragen naar wat voor iemand de nadelen van het huidige gedrag zijn en wat de voordelen van verandering zouden zijn. Deze gesprekstechnieken helpen je een inschatting te maken hoe de persoon omgaat met gokken.

Verdieping: Tips voor een motiverend gesprek

Verdieping: Gesprekstips bij een licht verstandelijke beperking

Vinger aan de pols

Wanneer het gokgedrag nog niet tot concrete of zichtbare problemen leidt, of wanneer iemand aangeeft het nog onder controle te hebben, is het belangrijk om een vinger aan de pols te houden. Als professional binnen schuldhulp, het onderwijs en wijk- en jongerenwerk ben je wellicht niet gespecialiseerd in gokken of verslaving, maar heb je wel een belangrijke rol in monitoring, begeleiding en nazorg. Blijf in het contact daarom je ogen openhouden en houd een vinger aan de pols. Blijf letten op signalen en stel later nog eens vergelijkbare vragen, op basis van de gesprekstips en voorbeelden uit de vorige paragraaf.

Het belang hiervan werd benadrukt in interviews met professionals, waarin onderstaande punten aan bod kwamen:

- Blijf naast de persoon staan en probeer contact te houden, ook als diegene wél afglijdt of de verkeerde kant opgaat.
- Bied geen éénmalige hulp. Blijf het gesprek aangaan, zodat er openheid is en ze aan kunnen bellen als het probleem groter wordt, wanneer ze er zelf niet meer uitkomen, of wanneer ze open staan voor hulp.
- Wees diegene waarop een persoon kan terugvallen.
- Vraag door wanneer je signalen opmerkt van middelengebruik.

Gereedschapskist



Hieronder staan verschillende hulpmiddelen om het gesprek aan te gaan en gokproblemen aan te pakken. Zo zijn er zelfhulp tools, zoals zelftesten en online trainingen, die gericht zijn op bewustwording en gedragsverandering. Ook zijn er hulpmiddelen bij voor professionals, die bedoeld zijn om het gesprek te voeren met mensen met een licht verstandelijke beperking.

Zelfhulp en hulpmiddelen voor de professional

Online zelfhulp gokken

De Zelfhulp ondersteunt mensen online op laagdrempelige wijze bij het veranderen van hun gokgedrag door vergroten van inzicht, kennis en vaardigheden. Deelnemers registreren hun gedrag en maken online opdrachten. Anoniem, zelfstandig en in de eigen tijd. In de eerste stappen wordt geholpen een weloverwogen beslissing te nemen over het veranderen van het gedrag. Vervolgens wordt met zelfcontroletraining en vaardigheidstraining geprobeerd problematisch gedrag te doorbreken en terugval te voorkomen.

Tips vanuit het Verenigd Koninkrijk

In het Verenigd Koninkrijk is onder andere een interventie met open vragen getest, voor vroegsignalering van gokgerelateerde schade. De vragen zijn niet direct op het individu gericht en werden daardoor positief ervaren door betrokkenen. Het IVO deed hier onderzoek naar. De vragen zijn ontwikkeld voor sociaal werkers, maar kunnen door iedereen toegepast worden. Zie deze [samenvatting van het onderzoek](#) voor meer informatie.

Test Je Leefstijl-vragenlijst

De [Test Je Leefstijl-vragenlijst](#) is een zelftest voor mbo-studenten om inzicht te krijgen in hun leefstijl op verschillende gebieden, zoals gokken, voeding, stress en middelengebruik. De test bestaat uit vragen over dagelijkse gewoonten en geeft na afloop persoonlijke feedback en tips voor een gezondere leefstijl. Het doel is om bewustwording te creëren en studenten te helpen om gezondere keuzes te maken.

Hulp en begeleiding door Loket Kansspel

Deze pagina van [Loket Kansspel](#) biedt informatie voor mensen die gokken, en voor naasten. Gebruik deze kennis bij psycho-educatie over de risico's van en mogelijke begeleiding bij gokken.

Kennistest Gokken van Jellinek

Deze [kennistest](#) bestaat uit twaalf vragen. De test kan helpen denkfouten te corrigeren en op een luchtige manier het gesprek aan te gaan.

[Verdieping: Gesprekstoets bij een LVB](#)

Robin

Ik ben 33 jaar oud, en ik heb van mijn 15^e tot mijn 31^e te maken gehad met een gokverslaving. Het begon toen mijn vader me introduceerde aan een gokkast in een café. Hij had zelf ook een gokverslaving, hoewel hij dat nooit wilde toegeven. Ik vond het steeds leuker en wilde vaker naar het café om te gokken. Mijn vader maakte zich zorgen, maar ik bleef doorgaan.

Later begon ik ook online te gokken, vooral op voetbalwedstrijden. Samen met vrienden zette ik kleine bedragen in, maar het werd steeds meer. Op een gegeven moment vergokte ik 1000,- per klik. Het winnen van 10.000, – in 2012 herinner ik me nog als de dag van gisteren. Het idee dat je bij de volgende klik weer iets kunt winnen, hield het gokken in stand.

Naast gokken had ik ook verslavingen aan gamen en alcohol. Gamen was mijn eerste verslaving. Als ik niet kon gamen, greep ik naar alcohol of ging ik gokken. Mijn trajectbegeleider was nooit op de hoogte van mijn gokgedrag. Hij verwees me naar de huisarts toen ik ernstige depressieve gevoelens had. Ik dacht dat het beter zou zijn als ik er niet meer was. Uiteindelijk kon ik niet anders dan hulp zoeken.

Bij de verslavingszorg kreeg ik de kans om mijn problemen aan te pakken. Mijn behandelaar stelde de juiste vragen zonder veroordelend te zijn. Dit hielp me om na te denken en mijn verslavingen onder ogen te zien.

Achteraf hadden mensen om me heen mijn gokverslaving beter kunnen opmerken door mijn teruggetrokken houding, gebrek aan persoonlijke verzorging en het afzeggen van afspraken met vrienden. Het bespreekbaar maken van mijn gokgedrag op een open en niet-belerende manier had eerder kunnen helpen.

3 Hulp zoeken, doorverwijzen en samenwerken



Hulp zoeken en doorverwijzen

Veel instellingen voor verslavingszorg hebben een preventieafdeling met laagdrempelige interventies voor (jong)volwassenen waarvoor geen verwijfsbrief nodig is. Doorverwijzen naar de preventieafdeling verslaving is de aange-
wezen route om de ernst van de gokproblematiek te beoordelen en indien
nodig motiverende individuele gesprekken te voeren. Als professional kun je
hier terecht voor consultatie en advies, maar ook voor verdiepende trainingen
in het kader van deskundigheidsbevordering over het signaleren en bespreek-
baar maken van gokproblematiek.

Wanneer iemand ernstige problemen met gokken heeft dan verloopt verwij-
zing naar gespecialiseerde ggz in principe via de huisarts. Leg uit dat de
huisarts beroepsgeheim heeft: wat iemand aan de huisarts vertelt, mag de
huisarts niet verder vertellen, dus ook de familie krijgt niets te weten. Zo
nodig kan de huisarts diegene doorverwijzen naar de praktijkondersteuner
ggz (POH-GGZ) van de huisarts of naar een regionale instelling voor versla-
vingszorg.

Wanneer vooral andere, maatschappelijke problemen spelen, kan contact
met een wijkteam worden overwogen. Als iemand het gokken nog wel onder
controle heeft, maar er bijvoorbeeld wel financiële problemen zijn ontstaan,
dan is hulp bij het beter leren omgaan met geldzaken belangrijk. Bij hoogop-
gelopen schulden kan schuldhulp nodig zijn. Wanneer in dat geval ook sprake
is van een verslaving, dan moet deze eerst worden behandeld voordat een
schuldhulpverleningstraject mogelijk is.

Na doorverwijzen is het belangrijk om een vinger aan de pols te houden. Ook
een warme overdracht is van belang. Dit alles geldt vooral voor mensen met
een licht verstandelijke beperking (LVB). Maak een eventuele vervolgspraak
zo concreet mogelijk. Denk aan: onderwerp, tijdstip, dag, duur, locatie. Stuur
ter bevestiging of ter herinnering een appje voor een afspraak. Dingen zelf
noteren kan lastig zijn voor mensen met een LVB.

Het belang van goede samenwerking

Je hoeft geen expert te zijn om het gesprek over gokken aan te gaan, maar let op dat je niet zelf op de plaats van de verslavingsexpert gaat zitten als er signalen van gokproblemen zijn. Een goede samenwerking met verslavingspreventie is belangrijk. Zoals jongerenwerkers in een interview benadrukten: “De jongerenwerker heeft de vertrouwensband en vanuit die vertrouwensband leiden we de jongere door. We hoeven geen specialist te zijn [in gokken of verslaving]. We zijn de springplank of het doorgeefluik en we moeten in die rol blijven, want daar zit onze meerwaarde.” Dit geldt ook voor andere professionals in het sociaal domein.

Ook in deze fase is het belangrijk om de vinger aan de pols te houden. Wanneer iemand is doorverwezen naar specialistische hulp, is het essentieel om nazorg te bieden. Blijf op de hoogte van de situatie en wees beschikbaar voor ondersteuning indien nodig.

Aan de slag: deze handreiking integreren binnen je organisatie

Professionals vanuit het mbo, jongerenwerk en schuldhulpverlening geven de volgende tips om de handreiking in te passen in de eigen dagelijkse praktijk. Deze tips kunnen ook bruikbaar zijn voor vergelijkbare organisaties.

Agenderen

- Breng de handreiking en kennis over gokken onder de aandacht via een aandachtsfunctionaris verslaving of gokken. Koppel de aandachtsfunctionaris aan een preventiewerker van verslavingszorg.
- Plaats een interview met een medewerker met een succesverhaal op intranet.

- Hang de cover van de handreiking op in een docentenkamer en/of publiceer de handreiking op intranet.
- Verspreid de handreiking via buurt- of wijkteams.
- Zet belangrijke momenten wanneer extra alertheid en extra aandacht voor de handreiking nodig is in een agenda, zoals het WK in verband met gokken op sportwedstrijden.

Leren

- Verwerk aandacht voor gokken en voor de handreiking in inwerkprocedures.
- Integreer de handreiking bij interne overleggen, een gebiedsteamoverleg, een webinar, een lunchbijeenkomst en/of een training.
- Betrek mensen met ervaringskennis bij scholing en training van (nieuwe) medewerkers, bij gastlessen op scholen (mits dit passend is bij de scholieren/studenten. Vraag hiervoor advies van een preventiewerker van lokale verslavingszorg) en bij het behandelen van een casus onder collega's.
- Koppel de handreiking aan themalessen over bijvoorbeeld verslaving op scholen.

Samenwerken

- Stem af over een interne rolverdeling en vul de netwerkaart in.
- Organiseer themabijeenkomsten over gokken.
- Focus op samenwerking in de driehoek van jongerenwerk, onderwijs en preventie, waarbij de handreiking een basis kan vormen.

Maak je eigen netwerkkaart

Een eigen netwerkkaart met betrekking tot gokproblematiek kan behulpzaam zijn. Zo zie je in één oogopslag wie je intern of extern nodig hebt of wie je kan helpen. Deze netwerkkaart is te [downloaden](#) als afzonderlijk document.

Netwerkkaart
voor de samenwerking rond gokproblemen

IVO Onderzoek naar verslaving, verslaving

	Naam	Functie	Rol en verantwoordelijkheden	Contactgegevens
1 Vroegsignalering 				
2 Hoe ga je het gesprek aan? 				
3 Samenwerken 				

Download [hier](#) de volledige handreiking vroegsignalering gokproblematiek.

Noteer in het overzicht wie binnen en buiten jouw organisatie een rol heeft in het vroegsignaleren van gokproblemen, in het gesprek aangaan met de persoon in kwestie en in het samenwerken met en doorverwijzen naar externe partijen. Je kunt de netwerkkaart vervolgens uitprinten en ophangen.

Gereedschapskist



Algemene tips en hulpmiddelen

Lokale verslavingszorgorganisaties

Neem contact op met preventiewerkers van verslavingszorg bij jou in de buurt. Als professional kun je hier ook terecht voor consultatie, advies, trainingen en andere vormen van deskundigheidsbevordering over onder andere gokproblematiek. Lokale verslavingszorgorganisaties vind je via zorgkaart-nederland.nl. Op de netwerkkaart kun je gegevens van contactpersonen bijhouden.

Loket Kansspel

De [Hulpzoeker](#) van Loket Kansspel toont het actuele aanbod van hulpverlening in de buurt. Voorbeelden hiervan zijn anonieme online zelfhulp, laagdrempelige individuele gesprekken (met een ervaringsdeskundige), zelfhulpgroepen, dagbehandeling en online hulpverlening. Verder zijn de hulpverleners van Loket Kansspel gratis, anoniem en 24/7 bereikbaar via hun telefoonlijn (0800 2400022). Van 8:00 tot 00:00 uur zijn ze bereikbaar via de chat en/of WhatsApp (06 598 183 31).

Pas op Gamen en Gokken

Ervaringsdeskundige Feite Hofmans biedt via zijn organisatie [Pas op Gamen en Gokken](#) training en advies op scholen en onderwijsinstellingen, maar ook in andere organisaties samen te werken.

Expertisecentrum SLICKS

[SLICKS](#) is gespecialiseerd in het tegengaan van gokproblematiek vanuit ervaringsdeskundigheid. Ze geven advies, trainingen en workshops aan professionals die in hun werk te maken krijgen met gokproblematiek. Het aanbod is ontwikkeld vanuit ervaringsdeskundigheid en gericht op praktische handvatten.

Expertisecentrum Gokken

Naast actuele en verdiepende kennisdossiers, met bijvoorbeeld cijfers en onderzoek over gokken, heeft het Expertisecentrum Gokken ook een [vraagbaak](#) waar je met allerlei vragen terecht kunt. Voor regelmatige updates hebben zij een [nieuwsbrief](#).

Cruks

In sommige gevallen kan het een goed idee zijn om de persoon zichzelf te laten uitschrijven bij gokaanbieders via [Cruks](#), het Centraal Register Uitsluiting Kansspelen. Deze 'gokstop' geldt voor goksites, speelhallen en casino's met een Nederlandse vergunning en duurt minstens zes maanden. Er zijn echter nog steeds illegale gokwebsites. Hiervoor kan Cruks niet ingezet worden.

Overige blokkeersoftware

Er is verschillende blokkeersoftware om te helpen bij het nemen van een pauze. Op de website van [Loket Kansspel](#) is een overzicht te vinden. Gamban is er een uit de lijst die je gratis kunt installeren.

De Geldfit-gids

De [Geldfit-gids](#) biedt informatie over de financiële gevolgen van gokken en de risico's van verslaving. Daarnaast biedt het praktische tips voor het omgaan met gokproblemen en verwijst de gids naar hulpbronnen voor verdere ondersteuning.

Anonieme Gokkers en Omgeving Gokkers (AGOG)

[AGOG](#) is een zelfhulpgroep voor gokverslaafden en hun naasten. Zelfhulp biedt de tijd en de bereidheid naar elkaar te luisteren. Bovendien ontmoet je in een zelfhulpgroep mensen die er niet aan onderdoor willen gaan, mensen die met hun probleem hebben leren omgaan en die voor een ander daardoor 'een goed voorbeeld' vormen.

Gamblers Anonymous (GA)

[GA](#) is een andere zelfhulpgroep voor mensen die willen stoppen met gokken. Bij GA delen deelnemers hun ervaring, kracht en hoop met elkaar, zodat ze hun gemeenschappelijk probleem kunnen oplossen en anderen helpen te herstellen van een gokprobleem.

[Verdieping: Samenwerken bij LVB](#)

Samenwerken met naasten

Help, mijn kind kan niet zonder

[Help, mijn kind kan niet zonder](#) is een groepsinterventie voor ouders en verzorgers van kinderen (12-23 jaar) die problematisch alcohol drinken, drugs gebruiken, gamen of gokken. In vijf of zes bijeenkomsten leren ouders de communicatie in het gezin te verbeteren, grenzen te stellen en de regie in het gezin terug te krijgen.

Loket Kansspel

Er is steun beschikbaar voor ouders en naasten van jongvolwassenen met gokproblematiek via [Hulp voor naasten \(loketkansspel.nl\)](https://loketkansspel.nl).

Stichting Naast

[Stichting Naast](#) zet zich in voor naasten van verslaafden. Deze inzet bestaat enerzijds uit ondersteuning van de doelgroep zelf in de vorm van een zeer uitgebreid en gespecialiseerd hulpaanbod. En anderzijds uit het verbinden van de overheid, verslavingszorg en overige initiatieven, om ervoor te zorgen dat naasten van verslaafden een vaste plek krijgen binnen de ggz. Een andere pagina van Stichting Naast is helpmijndierbareisverslaafd.nl.

GGZ Zorgstandaard Naasten

Deze [GGZ zorgstandaard](#) gaat over de samenwerking met en ondersteuning van naasten van mensen met psychische problematiek. De [samenvattingskaart](#) geeft beknopt de inhoud van de zorgstandaard weer en geeft concrete handvatten om aan de slag te gaan.

AGOG

De Zelfhulpgroep [AGOG](#) biedt hulp aan naasten van mensen met gokproblematiek.

Preventief adviesgesprek

Neem contact op met lokale verslavingszorgorganisaties voor een gratis preventief adviesgesprek met een preventiewerker. Zo'n preventief adviesgesprek is bedoeld voor *iedereen* met vragen over mogelijke problemen bij middelengebruik, gamen of gokken. Het is ook als naaste mogelijk om zo'n gesprek aan te gaan en op zoek te gaan naar een passend advies, en ook mogelijk bij iemand met een LVB. Hierbij wordt geen dossier opgemaakt, en er is geen verwijzing nodig. Je kunt laagdrempelig vragen stellen en kennis

opdoen. Gebruik bij het zoeken naar een geschikte, lokale organisatie hiervoor bijvoorbeeld de [hulpzoeker](#) van Loket Kansspel.

Jesse

Mijn gokverslaving begon toen ik 16 was. Tijdens schooltijd ging ik met klasgenoten naar het café, waar we stoer deden met een biertje en een sigaret. Daar ontdekte ik de gokkast. Ik stopte er 2 euro in en won 8 euro. Dat voelde fantastisch, vooral omdat een pakje sigaretten toen ruim 3 euro kostte. Langzaam maar zeker begon ik vaker te spelen, eerst met klasgenoten en later alleen. Toen ik 18 werd, vroegen mijn ouders wat ik voor mijn verjaardag wilde. Ik antwoordde dat ik naar het Holland Casino wilde, dus dat werd mijn verjaardagscadeau.

Vanaf dat moment ging het snel bergafwaarts. Ik kreeg een studentenrekening met een krediet van 5.000 euro en begon vaak naar het casino te gaan. De Diamondkaart die ik kreeg, gaf me gratis drankjes, en mijn gokgedrag werd steeds heftiger. Uiteindelijk gokte ik 12 jaar lang, met desastreuze financiële gevolgen. Ik deed 10 jaar over mijn mbo en had schulden bij de Belastingdienst.

Op een gegeven moment had ik alles vergokt en kon ik geen leningen meer krijgen. Ik zocht hulp bij de huisarts, maar vroeg alleen om slaapmedicatie omdat ik niet kon slapen van de stress. Ik wilde niet toegeven dat ik een gokprobleem had. Na lang graven kwam hij erachter dat ik financiële problemen had en dat ik gokte. Hij gaf me een folder met informatie over waar ik terecht kon voor hulp. Ik heb toen wel gebeld, maar wilde in eerste instantie toch niet komen. De begeleider van de zelfhulpgroep wist me over te halen.

Ik riep dat ik het zelf wel kon, dat mijn probleem niet groot genoeg was. Maar hij confronteerde me: "Je zegt dat je het zelf wel kan, maar je gokt al jaren." Hij vroeg me om één keer te komen. "Dan kun je daarna nog beslissen of het iets voor je is. Het kost niks, en je blijft anoniem." Hij bleef zeggen: "Schaam je vooral niet". Dat raakte me. Want alles wat eronder ligt, de emotionele pijn en het gevoel dat je dingen niet aankan, dat stop je weg. Het maakt hulp zoeken zo moeilijk. Je wilt overkomen als iemand die zijn zaken op orde heeft.

Pas toen ik bij een zelfhulpgroep kwam, besepte ik dat ik echt verslaafd was. Als iemand eerder met me had gepraat en hulp had aangeboden, had ik misschien eerder ingezien dat ik een probleem had en hulp gezocht.

Verdieping

Gokken: snel resultaat is het meest verslavend

Niet alle spellen zijn even verslavend. Ze worden vaak in twee soorten verdeeld:

Long odds

Soms duurt het even voordat je de uitslag hebt, zoals bij een loterij die iedere maand wordt gespeeld. Dit worden 'long odds' spelen genoemd. Deze spellen zijn niet verslavend, omdat je weinig spanning voelt. Je merkt immers pas na een tijd of je hebt gewonnen of niet. Toch kan een sterk geloof in het meedoen aan loterijen als oplossing voor bijvoorbeeld schulden ook problematisch zijn, omdat dan geld aan loten wordt uitgegeven dat er eigenlijk niet is.

Short odds

Bij andere spellen weet je direct of je wint of verliest. Denk maar aan roulette, krasloten of slots. Deze spellen heten 'short odds'-gokspelen. De spanning wordt hierbij telkens snel opgebouwd en weer afgebouwd, omdat je direct weet of je wint of verliest. Deze voortdurende spanning kan verslavend zijn. Bij short odds-spelen is er dan ook een hoger risico op het ontwikkelen van gokproblemen.

Andere kenmerken van spellen die meer risicovol zijn:

- De mogelijkheid om veel geld in te zetten.
- De mogelijkheid om veel en vaak achter elkaar te gokken.
- Anoniem en alleen kunnen gokken. Bijvoorbeeld thuis waar niemand je controleert.

- Een fijne sfeer rond het gokspel: mooi licht, prettige kleuren, videoclipen en *virtual reality*.
- De suggestie wordt gewekt dat iemand controle heeft over de uitkomst van het gokspel (zoals een stopknop op een gokautomaat).

Online gokken mogelijk nog verslavender

Online spellen lijken extra verslavend te zijn, omdat ze sneller verlopen dan fysieke spellen. De kaarten hoeven bijvoorbeeld niet geschud te worden. Dit gebeurt automatisch door de computer. Ook kunnen mensen online gokken op meerdere schermen tegelijk en hebben ze 24/7 toegang tot online gokken. Iemand moet dus sterk in zijn of haar schoenen staan om online casino's te ontlopen.

Toezicht op de gokmarkt

In Nederland houdt de Kansspelautoriteit (KSA) toezicht op de gokmarkt. De Kansspelautoriteit is onafhankelijk en geeft vergunningen voor gokken uit. Ze letten erop dat de regels voor gokken gevolgd worden en gaan illegale en criminele vormen van gokken en misleidende reclame tegen. Zo willen ze zorgen voor een veilig en betrouwbaar gokaanbod voor spelers.

Voorbeelden van legale gokwebsites in Nederland

Op de website van de Kansspelautoriteit is een overzicht te vinden van legale gokwebsites. Voorbeelden zijn:

- Unibet – Sportweddenschappen en casinospellen.
- TOTO – Sportweddenschappen en live casino.
- Casino 777 – Focus op gokkasten.
- Jack's.nl – Online casino en sportweddenschappen.
- BetCity – Live casino en sportweddenschappen.

Illegale gokwebsites en jongeren

Illegale gokwebsites opereren zonder toezicht van de Kansspelautoriteit en voldoen niet aan wettelijke eisen zoals leeftijdsverificatie en verslavingspreventie. Volgens de Kansspelautoriteit worden deze sites regelmatig aangepakt, maar blijven ze online circuleren via buitenlandse servers of alternatieve domeinnamen. Ze vormen vooral een groeiend risico voor jongeren in Nederland. Volgens het Trimbos-instituut gokte een op de vijftien middelbare scholieren het afgelopen jaar online voor geld, ondanks het verbod voor minderjarigen.

Jongeren komen met deze websites in aanraking via sociale media, advertenties in gaming-omgevingen of influencers die (al dan niet bewust) verwijzen naar zulke platforms. Omdat veel illegale sites geen leeftijdsverificatie hanteren en vaak aantrekkelijke bonussen of 'gratis' speeltegoeden bieden, is de drempel laag. Het Keurmerk Verantwoorde Affiliates (KVA) rapporteerde dat minderjarigen eenvoudig geld kunnen storten bij illegale online casino's, zelfs met een Nederlandse jongerenrekening.

Gokken als inkomen

In Nederland wordt winst uit gokken niet als regulier inkomen beschouwd en valt dus niet onder de inkomstenbelasting. In plaats daarvan geldt de kansspelbelasting, die van toepassing is op winsten van legale kansspelen. Dit geldt voor bijvoorbeeld de Staatsloterij of vergunde online casino's. De kansspelbelasting wordt echter alleen geheven op winsten boven de 449 euro. En is per 1 januari 2025 vastgesteld op 34,2 procent voor bedragen boven

dit drempelbedrag. Bij illegale gokwebsites moet je zelf kansspelbelasting aangeven en betalen over winsten. Deze belasting is voor alle soorten kansspelen die niet door de Kansspelautoriteit zijn gereguleerd. Het structureel gebruiken van gokken als verdienmodel wordt niet erkend door de fiscus, tenzij het een bedrijfsmatige activiteit betreft zoals bij professionele gokkers, maar dat is zeldzaam.

Gokproblemen ontwikkelen zich in verschillende fasen

Inzicht in het eigen gokgedrag helpt iemand om bewust met gokken om te gaan. We beschrijven welke fases van gokgedrag er zijn, van af en toe gokken voor het plezier tot een gokverslaving.

Fase 1: Recreatief gokken

Iedereen die gokt, doet dat ooit voor het eerst. Dit kan bij de kermis zijn, een pokerspel met vrienden of in een casino. Iemand zet voor het eerst ergens op in en krijgt het gevoel dat er kans is op winnen én verliezen. Het is mogelijk dat er plezier aan wordt beleefd en dat iemand een voorkeur krijgt om één type gokspel vaker te spelen. Deze eerste fase noemen we de fase van recreatief gokken. Er is sprake van recreatief gokken als iemand:

- af en toe en alleen voor het plezier of ontspanning gokt;
- zich bewust is van de risico's. Iemand maakt een bewuste afweging tussen de voor- en de nadelen. Dit betekent dat iemand alleen speelt met geld dat diegene kan missen. Er wordt geen geld geleend om te gokken en er ontstaan geen financiële problemen door het gokken;



- gokt op matige wijze en de controle houdt, zodat het weinig tot geen effect heeft op andere gebieden. Dit zijn bijvoorbeeld afspraken, werk, studie, hobby's, relaties, vrienden of familie.

Fase 2: Gokken uit gewoonte of functioneel gokken

Gokt iemand op vaste momenten en vindt diegene het lastig om dan niet te gokken? Dan wordt gokken een gewoonte. Iemand gokt dan niet meer voor plezier, maar omdat het erbij hoort. Functioneel gokken betekent dat het gokken voor die persoon een functie heeft gekregen. Dit zijn signalen om serieus te nemen:

- Gokken op vaste momenten, bijvoorbeeld:
 - Moeten inzetten bij voetbalwedstrijden die vaak op dezelfde momenten gespeeld worden.
 - Elke week na het werk even naar het casino gaan.
- Gokken om zich minder boos of verdrietig te voelen.
- Gokken om even niet aan problemen te hoeven denken.



Fase 3: Problematisch gokken

Merkt iemand dat het niet lukt om minder te gokken en dat de gokactiviteiten alleen maar toenemen? Dan is het gokgedrag problematisch te noemen. In deze fase is iemand de controle kwijt over het gedrag en kan diegene bijna aan niets anders meer denken dan aan gokken. Kenmerken kunnen zijn:

- steeds meer gokken;
- een steeds hogere inzet;



- voortdurend bezig zijn met gokken;
- inzitten over het verlies;
- denken een winnende strategie te hebben;
- een omgeving die zich zorgen maakt;
- financiële problemen.

Gokken is dan vaak de enige manier geworden voor iemand om zichzelf goed te laten voelen.

Fase 4: Gokstoornis

Problematisch gokken kan overgaan in een gokstoornis. Gokproblematiek is als gedragsstoornis opgenomen in de DSM-5, een handboek voor het diagnosticeren van mentale gezondheidsproblemen. Dit handboek stelt dat iemand een gokprobleem heeft wanneer diegene in één jaar tijd aan vier van de onderstaande symptomen voldoet:

- Met steeds grotere hoeveelheden moeten gokken om de gewenste opwinding te bereiken.
- Geïrriteerd of onrustig zijn bij minderen of stoppen met gokken.
- Mislukte pogingen om te minderen of te stoppen of controle te krijgen over het gokken.
- Geobsedeerd zijn door gokken (veel denken aan gokervaringen, denken aan manieren om aan geld te komen of bedenken of verhinderen van een volgende mogelijkheid om te gokken etc.).
- Vaak gokken bij onlustgevoelens (angst of depressieve gevoelens).
- Opnieuw gaan gokken om verloren geld weer terug te winnen.
- Liegen over het aantal uren dat je gokt of de hoeveelheid geld die je met gokken verspeeld hebt.



- Door gokken op het spel zetten of verliezen van je relaties, werk of loopbaan.
- Vertrouwen op anderen voor geld of voor het verlichten van schulden die door gokken zijn ontstaan.

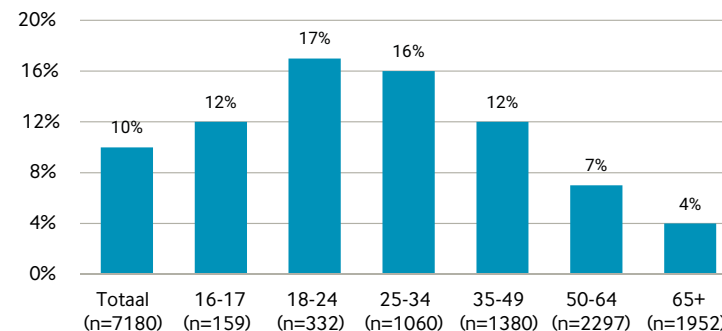
Cijfers over gokken

Onderzoek van Ipsos I&O uit 2024 laat zien dat twee derde van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder in het voorgaande jaar ten minste één kansspel speelde. Een op tien Nederlanders speelde een online kansspel. De meesten deden dit naar eigen zeggen voor het eerst, nadat het legaal werd in oktober 2021. Meestal is er geen sprake van risicovol gokgedrag, maar onder spelers van online kansspelen is het percentage dat wel risicovol gokt relatief hoog. Figuur 1 laat zien hoe de leeftijd van de spelers is verdeeld.

Uit de gegevens van de ScholierenMonitor van het Trimbos-instituut blijkt dat jongens vaker gokken dan meisjes. Ongeveer 10 procent van de jongens heeft ooit gegokt, terwijl dit percentage bij meisjes lager ligt. Onder scholieren van twaalf tot en met zestien jaar heeft ongeveer 5 procent ooit gegokt, waarbij het percentage toeneemt naarmate de leeftijd stijgt. Zo gokt ongeveer 2 procent van de 12-jarigen voor geld, terwijl dit percentage bij 16-jarigen stijgt naar 8 procent.

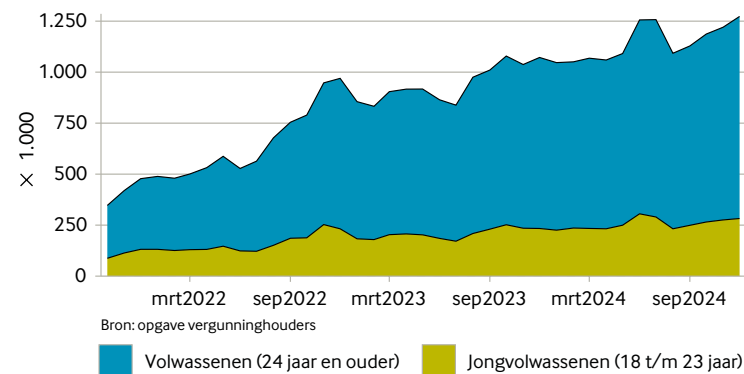
Daarnaast blijkt dat scholieren op het vmbo vaker voor geld gokken dan hun leeftijdsgenoten op havo en vwo. Ongeveer 7 procent van de vmbo-leerlingen heeft ooit voor geld gegokt, vergeleken met 4 procent van de havo- en vwo-leerlingen. Deze cijfers geven een duidelijk beeld van het gokgedrag onder Nederlandse scholieren en kunnen waardevol zijn voor het ontwikkelen van preventieve maatregelen.

Figuur 1 Percentage Nederlanders dat ten minste één online kansspel speelde in de afgelopen 12 maanden, uitgesplitst naar leeftijd.



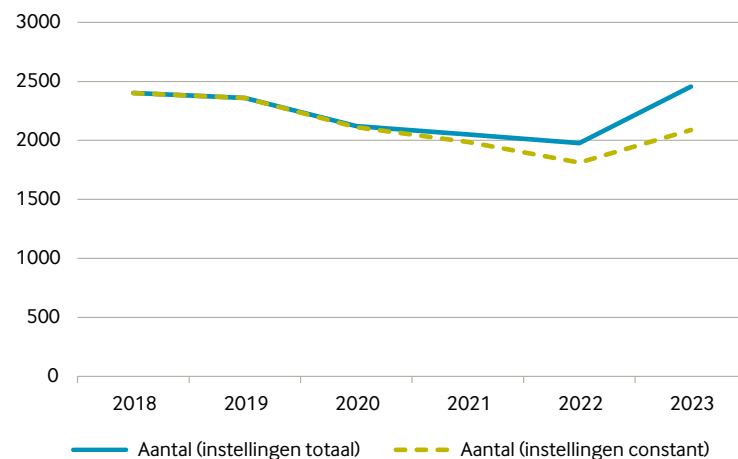
Bron: Ipsos I&O (2024). Deelname aan kansspelen in Nederland: meting 2024.

Figuur 2 Het aantal gebruikte spelersaccounts



Bron: Stichting IVZ (2024). Landelijk Alcohol- en Drugs Informatie Systeem. Kerncijfers Verslavingszorg 2018 - 2023.

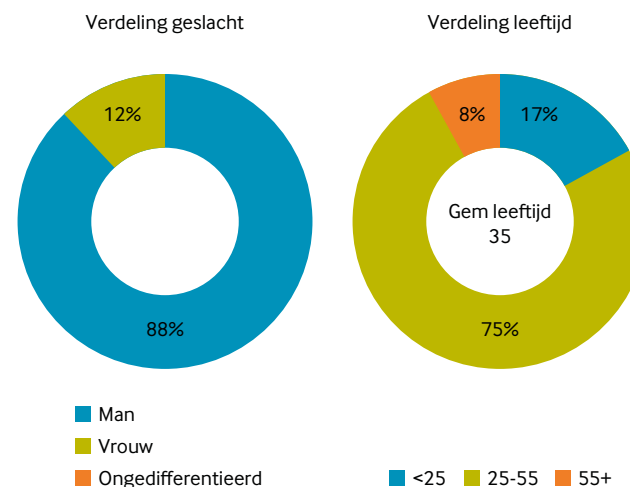
Figuur 3 Aantal personen in behandeling voor gokken in de periode 2018 - 2023



Bron: Stichting IVZ (2024). Landelijk Alcohol- en Drugs Informatie Systeem.
Kerncijfers Verslavingszorg 2018 – 2023.

Na een daling tussen 2018 en 2022 neemt in 2023 het aandeel en het aantal personen in de verslavingszorg met gokken als voornaamste probleem toe (figuur 3). De instellingen die als constant worden gelabeld hebben gegevens over de gehele rapportageperiode 2018-2023 cijfers aangeleverd. Bij de instellingen totaal zitten ook de deelnemende instellingen die hier niet aan voldoen. Figuur 4 laat zien dat het merendeel man is, en dat 17 procent van de aanmeldingen in de verslavingszorg komt van mensen onder de 25 jaar. Hoewel de plaats van het gokken weinig wordt geregistreerd, is vooral een stijging te zien van online gokken bij de personen waar dit wel bekend is.⁵

Figuur 4 Verdeling naar geslacht en leeftijd van personen in behandeling voor gokken in 2023



Bron: Stichting IVZ (2024). Landelijk Alcohol- en Drugs Informatie Systeem.
Kerncijfers Verslavingszorg 2018 – 2023.

Aandacht voor gender en migratieachtergrond bij het herkennen van gokproblemen

Wees alert op verschillen tussen mannen en vrouwen

Bij gokken en gokproblemen wordt vaak aan mannen gedacht, wat te verklaren valt vanuit de cijfers. Toch zijn er ook steeds meer vrouwen die problematisch gokken. Daarnaast verschillen mannen en vrouwen in gokgedrag. Mannen nemen vaak meer risico. Gokgedrag bij vrouwen ontstaat vaker dan bij mannen, door stress en psychische problemen. Ook zijn er verschillen in de bereidheid van mannen en vrouwen om hulp te zoeken. Vrouwen zijn meer geneigd hulp te zoeken dan mannen, eerst vaak in hun sociale netwerk. Schaamte (bijvoorbeeld over financiële problemen) en stigma in de samenleving vormen barrières voor mannen om hulp te zoeken, ook als het de partner van de man betreft. Een man met ervaringskennis van gokken, legde het als volgt aan ons uit:

“Voor een vrouw in een relatie met een man is het soms nog lastiger om het [ervaren gokproblematiek] aan te kaarten of ermee naar buiten te treden, omdat met name de man zich voor haar schaamt en het binnenshuis wil houden. Mannen willen hun eigen gedrag ook ‘niet aan de grote klok hangen’. Dat is onderdeel van het probleem: je [de man] maakt je partner medeschuldig aan het probleem. Vrouwen hebben, na acceptatie van hulp, eerder de neiging om het te delen. Zij schamen zich minder snel voor het gokgedrag van hun partner. Schaamte bij de man, als partner van een verslaafde vrouw, wordt pas opgelost als hij zelf naar bijvoorbeeld een zelfhulpgroep stapt en erover praat met andere partners.”

Gokproblemen en migratieachtergrond

Zowel migratieachtergrond als culturele herkomst kunnen een rol spelen bij gokproblemen. Uit literatuuronderzoek van het Trimbos-instituut⁶ blijkt dat mensen met een migratieachtergrond een kleinere kans hebben om te gokken dan mensen zonder migratieachtergrond. Als ze gokken ervaren ze echter vaker problemen of is de kans op het ontwikkelen van problemen groter. Het is belangrijk om het hebben van een migratieachtergrond op zich niet als verklaring voor de gokproblemen te zien, maar te kijken naar onderliggende factoren (zoals trauma, gebrek aan structuur, lage sociaaleconomische status, etc.).

Migratie kan stressvol zijn en zorgen voor verlies van houvast. Wanneer gokken opeens laagdrempelig beschikbaar is, men weinig status of perspectief ervaart en weinig geld in bezig heeft, kan het aantrekkelijk lijken als snelle route naar succes in een nieuwe samenleving. Het ontbreken van dagstructuur kan de problemen versterken.

Minderen of stoppen met gokken kan lastig zijn

Tijdelijke klachten na het stoppen

Gokken zorgt voor een adrenalinekick, waardoor polsslag en bloeddruk stijgen en de spierspanning toeneemt. Het lichaam maakt ook endorfine aan, wat een prettig gevoel geeft. Af en toe gokken kan geen kwaad, maar bij frequent gokken raakt het lichaam gewend aan de aanmaak van endorfine. Wanneer er niet gespeeld wordt, kan dit leiden tot een tekort aan endorfine. Dit veroorzaakt een sterk verlangen om weer te gokken en tijdelijke ontwenningsverschijnselen. Ontwenningsverschijnselen kunnen heftig zijn, maar verminderen na verloop van tijd. Klachten kunnen zowel lichamelijk als psychisch zijn.

Lichamelijke ontwenningsverschijnselen

- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Trillen
- Zweeten
- Maag- en darmklachten
- Hoofdpijn
- Diarree

Psychische ontwenningsverschijnselen

- Ongelukkig, somber of depressief gevoel
- Doodsdenken
- Seksuele problemen
- Agressiviteit
- Angst en paniek
- Schuld- of schaamtegevoelens
- Achterdochtigheid
- Geheugenproblemen
- Irritatie
- Spanning of nervositeit
- Verveling

Tips voor een motiverend gesprek

Motiverende gespreksvoering is een veel toegepaste methodiek om gedragsverandering op gang te brengen. De methode is oorspronkelijk bedoeld voor mensen met verslavingsproblemen, maar wordt bij steeds meer doelgroepen toegepast. In de verslavingszorg en preventieve gezondheidszorg heeft de methode een positief effect op de motivatie van cliënten. Dit blijkt uit diverse internationale effectenonderzoeken.⁷ De onderstaande tips komen

voort uit deze methodiek. Voor meer informatie kun je een beschrijving van de methode bij [Movisie](#) raadplegen en de [e-learning](#) van Jellinek en GGZ Ecademy volgen.

Motivatie is cruciaal voor het op gang brengen van verandering en het belangrijkste punt van aandacht in gesprekken. Hulpverleners die vanuit motiverende gespreksvoering een gesprek voeren, lokken meer verandertaal en minder weerstand uit, dan collega's die een meer directieve of confronterende gesprekstijl hanteren.

Iemand verandert zijn gokgewoonte niet omdat anderen dat graag zien. Diegene moet zélf de noodzaak ervaren om iets aan het gokgedrag te gaan veranderen. Je kunt wel helpen om de balans op te maken. De eerste stap in een motiverend gesprek is dan ook om erachter te komen hoe de persoon zelf over het gokgedrag denkt.

Voorbeelden om een motiverend gesprek aan te gaan:

- Verken de motieven voor het gokken. Inventariseer wat maakt dat iemand hiermee doorgaat.
- Bespreek eventuele klachten van het gokken. Ervaart diegene zelf klachten? Denkt de persoon dat de ontwikkelde klachten verband houden met gokken? Wat vindt diegene zelf van het gokpatroon? Is het gokken voor diegene een probleem? Overweegt diegene om te stoppen?
- Als de persoon zelf last heeft van het gokken, laat hem of haar zelf eens een paar nadelen noemen. Hiermee maak je diegene bewust van het probleem, door niet te focussen op winst. Help iemand om verlies inzichtelijk te maken en vraag eens een schatting te geven van inzet en verlies.
- Bespreek samen de voor- en nadelen van het (stoppen met) gokken. Wat zou er veranderen/verbeteren als er minder gegokt zou worden?
- Bespreek wat de persoon eventueel anders zou willen.
- Zodra mensen eenmaal hebben besloten om hun gokgedrag aan te willen

pakken, willen ze er vaak direct mee stoppen en uit de ontstane problemen stappen. Het kan dan niet snel genoeg gaan. Maar de problemen die zijn ontstaan, zijn vaak niet direct opgelost; denk bijvoorbeeld aan schulden die niet meteen zijn afbetaald. Iemand kan zich hierdoor niet gehoord voelen, of gefrustreerd en ongeduldig raken. Dit kan boosheid oproepen. Het herstellen van de problemen heeft tijd nodig. Heb als contactpersoon begrip voor deze emoties. Probeer iemand hiervan bewust te maken en te motiveren om vol te houden.

Tip: Mensen met gokproblemen kunnen je proberen te overtuigen. Bijvoorbeeld dat men 'heus veel geld kan winnen'. Of dat ze eerder hebben gewonnen. Het is belangrijk dit soort overtuigingen te erkennen en niet te gaan 'tegen-overtuigen'. Dit werkt weerstand op en werkt uiteindelijk averechts. Breng wel nuance aan in de zaak. Geef bijvoorbeeld aan dat dat inderdaad kan. Maar dat er ook gekeken moet worden naar de realistische kans om een 'klapper te maken'.

Wees je in gesprek met iemand met gokproblematiek altijd bewust van grote gevoelens van schuld en schaamte. Professionals kunnen daarnaast door een bepaalde bril kijken en vooroordelen hebben die stigmatisering of gevoelens van schaamte kunnen versterken. De tips vanuit Gambling Research Glasgow (zie paragraaf 2.1) kunnen ook behulpzaam zijn in niet-stigmatiserende gespreksvoering. Daarnaast bevat de gereedschapskist (2.5) enkele hulpmiddelen.

Gesprekstips bij een licht verstandelijke beperking

Mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) hebben behoefte aan een manier van communiceren en houding die aansluiten bij de kenmerken die bij hun beperking horen. Omdat de taal- en spraakontwikkeling vaker vertraagd is, behoren problemen met het begrijpen en gebruiken van taal tot de hoofdkenmerken van een LVB. Woordenschat en taalbegrip zijn meestal beperkt. Dit zie je terug in moeite met abstracte begrippen, het begrijpen van lange(re) en complexere zinnen, het begrijpen van beeldspraak, spreekwoorden en gezegden.

Het taalniveau van iemand met een LVB is vaak niet hoger dan een basisniveau. Soms gebruiken ze ook woorden zonder te weten wat deze precies betekenen. Wat betekent dit in de communicatie met iemand met een LVB?

- Gebruik geen taal die op een andere manier geïnterpreteerd kan worden. Denk aan afkortingen, ironie of sarcasme. Maar ook spreekwoorden, gezegden of beeldspraak.
- Bespreek één onderwerp tegelijk.
- Iemand met LVB wekt vaak de indruk het wel te snappen, ook als dat niet zo is. Check of iemand de informatie heeft begrepen door bijvoorbeeld te vragen naar een samenvatting van het gesprek of de belangrijkste punten.
- Wees niet bang voor stiltes. Geef iemand de tijd om na te denken en te reageren op een vraag.

Houd dus rekening met de cognitieve vermogens. Mensen met LVB:

- nemen dingen vaak letterlijk;
- hebben vaak een kleinere woordenschat;
- leren minder goed van hun fouten. Check dus of iets wel echt gedaan is (bijvoorbeeld aanmelden CRUKS) of doe het samen;
- zijn vaak beperkt in lees-, schrijfvaardigheid, tekeningen werken vaak beter.

Dit betekent:

- Vraag toestemming om over het gokken te beginnen.
- Stel één vraag tegelijk.
- Geef in gesprek minder keuzeopties. Dus geef bijvoorbeeld keuze tussen twee opties.
- Vermijd de 'waarom'-vraag.
- Gebruik geen spreekwoorden, gezegden of beeldspraak.
- Gebruik makkelijkere zinnen en woorden (maximaal b1 taalniveau) en probeer duidelijk over te komen in de communicatie.

Als je eenmaal in gesprek bent, vraag naar concreet gedrag:

- Wanneer was de laatste keer dat je geld hebt ingezet?
- Is je geld steeds sneller op?
- Ga je wel eens later naar bed omdat je aan het gokken bent?
- Sta je wel eens laat op?
- Merk je dat je wat sneller boos of geïrriteerd wordt?

Breng het gedrag in verband met gokken:

- Je trekt je terug.
- Je gaat laat naar bed.
- Je staat laat op.
- Je geld is eind van de week op.
- Je bent soms geïrriteerd.

Hoe denk jij dat dit kan?

- Zullen we eens kijken hoeveel geld je overhoudt als je niet gokt?
- Wat zou je graag eens willen doen?
- Wat zou je graag willen hebben?
- En hoeveel geld kost dat?
- Wat zou je gaan doen in plaats van gokken?

Belangrijk: Geef complimenten voor de bereidheid om dit onderwerp te bespreken.

Gesprekstoets bij een LVB

Gesprekswaaijer Mij een Zorg

Gesprekswaaijer Mij een Zorg ondersteunt je in elke fase van de begeleiding bij een gesprek over gokken, gamen of middelengebruik. De waaijer geeft tips en handvatten aan zorgprofessionals. Het helpt inzicht te krijgen in het gebruik of gokken en helpt om op tijd risicovol gedrag te herkennen. En ook om iemand beter te kunnen begeleiden naar passende zorg. Het geeft handvatten en richting aan een gesprek over gokken, gamen of middelengebruik.

Bekijkhetnuchter.nl

bekijkhetnuchter.nl door Steffie is een informatieve website, ontwikkeld om jongeren en volwassenen met een LVB te informeren over alcohol- en cannabisgebruik, ze bewuster te maken van hun eigen alcohol- en cannabisgebruik en ze te verwijzen naar informatie, advies en hulp. Bekijkhetnuchter.nl is onderdeel van Open en Alert, een programma om problemen door middelengebruik te voorkomen en te signaleren bij jongeren en volwassenen die verblijven in zorg- en welzijnsorganisaties. Het Trimbos-instituut geeft aan dat het ook toegepast kan worden bij gokken.

Handreiking Middelengebruik en verslaving bij mensen met een LVB

In deze handreiking van de Academische Werkplaats Kajak wordt ingegaan op de opties voor beschikbare methodieken en interventies voor het signaleren, bespreekbaar maken, in kaart brengen en behandelen van middelengebruik en verslavingsproblematiek specifiek gericht op jongeren en volwassenen met een LVB.

Lifewise

Lifewise is een methodisch kader voor het begeleiden van mensen met een LVB, vaak met bijkomende problematiek zoals verslaving. Het biedt begeleiders houvast door vier pijlers – stabiliseren, ontwikkelen, verbinden en inbedden – en zestien praktische handvatten. Het doel is mensen te ondersteunen naar een zo zelfstandig mogelijk leven met minder probleemgedrag.

Leerproducten GGZ Ecademy

Binnen de leerlijn LVB van GGZ Ecademy is inmiddels een groot aantal leerproducten ontwikkeld voor de zorgprofessional in de (POH) GGZ die werkt met de doelgroep met een LVB. Waaronder het leertraject LVB en verslaving en Motiverende gespreksvoering bij mensen met LVB. Het leertraject 'LVB: Extra uitdagingen en risico' is gratis en ook voor professionals in de schuldhulpverlening te volgen.

Samenwerken bij LVB

Kennisplein Gehandicaptenzorg

Op de website Kennisplein Gehandicaptenzorg vind je informatie en verschillende hulpmiddelen en tips over het onderwerp financiën en LVB.

Toolkit voor financiële dienstverleners LVB

Deze toolkit bevat een informatiekaart, gesprekskaart en dienstverleningskaart LVB, voor financiële ondersteuners.

Leerproducten LVB

Binnen de leerlijn LVB van GGZ Ecademy is inmiddels een groot aantal leerproducten ontwikkeld voor de zorgprofessional in de (POH) ggz die werkt met de doelgroep met een LVB, waaronder het leertraject LVB en verslaving en

Motiverende gespreksvoering bij mensen met LVB. Het leertraject 'LVB: Extra uitdagingen en risico' is gratis en ook voor professionals in de schuldhulpverlening te volgen.

Landelijk kenniscentrum LVB

Meer hulpmiddelen en informatie over LVB, middelengebruik en verslaving vind je via het landelijk kenniscentrum LVB.

Alle verwijzingen

Kennis over gokken

- Expertisecentrum Gokken Trimbos:
 - Kennisdossiers
 - Vraagbaak
 - Nieuwsbrief
- De Kansspelautoriteit: Toezicht op de gokmarkt
- Deelname aan kansspelen in Nederland: meting 2024 (Onderzoek Ipsos I&O i.o.v. het WODC)
- Monitoringsrapportage online kansspelen najaar 2024 (Kamerstuk)
- Kerncijfers Verslavingszorg 2018 – 2023 (Onderzoek LADIS, IVZ)
- Scholierenmonitor: Gokken (Trimbos)
- Leerlijn: Verslavingsproblematiek (GGZ Ecademy)
- E-learning Gokproblematiek, i.s.m. Jellinek
- Vroegsignalering van gokgerelateerde schade door sociaal werkers: ervaringen in het Verenigd Koninkrijk (Onderzoek IVO)
- SLICKS: Onafhankelijk ervaringsdeskundig expertisecentrum tegen Gokschade
- Podcast 'Gek van gokken, het leven van een gokverslaafde' door Daniël en Feite

- Pas op Gamen en Gokken: Training en advies
- Help mijn kind kan niet zonder: Cursus voor ouders en andere opvoeders van kinderen tot 23 jaar met een verslavingsprobleem
- Samenwerking en ondersteuning naasten van mensen met psychische problematiek: GGZ Zorgstandaard

Kennis over gokken en hulp bij LVB

- Leerlijn: LVB (GGZ Ecademy)
- Kenniscentrum LVB:
 - Toolkit voor financiële dienstverleners
 - LVB & Middelengebruik en verslaving
- Bekijkhetnuchter.nl (Steffie)
- Handreiking Middelengebruik en verslaving bij mensen met een LVB
- Kennisplein Gehandicaptenzorg:
 - Lifewise: methodisch kader voor begeleiders
 - LVB en financiën
 - Gesprekswaaijer Mij een zorg

Screeningsvragenlijsten

- Toolbox me-ASSIST, incl. screener NODS-PERC, Nederlands (Vlaams Expertisecentrum VAD)
- Korte biosociale gokscreening, Engels (BBGS)

Gespreksvoering

- Zelfhulp Gokken (Jellinek)
- Kennistest Gokken (Jellinek)
- Test Je Leefstijl-vragenlijst voor in de klas
- Tips voor taalniveau B1
- Woorden doen ertoe: een taalgids voor respectvolle berichtgeving over gokken (Engels)

(Lokale) zorg- en hulpverlening

- Zorgkaart Nederland: Verslavingszorg
- Loket Kansspel:
 - De Hulpzoeker
 - Blokkeersoftware
 - Hulp voor naasten
- Centraal Register Uitsluiting Kansspelen (Blokkeersoftware CRUKS)
- Zelfhulpgroep AGOG
- Zelfhulpgroep Gamblers Anonymous
- Stichting Naast: Voor naasten van verslaafden
- Helpmijndierbareisverslaafd.nl: Voor naasten van verslaafden

Eindnoten

- 1 ZonMw (z.d.). Preventie van kansspelverslaving. Geraadpleegd op [Preventie van kansspelverslaving - ZonMw; Kansspelverslaving, gokgerelateerde schade en gokproblematiek | Z - ZonMw](#).
- 2 Er is steeds meer bekend over (online) gokken, gokproblemen en -verslaving in Nederland. Het grootste gedeelte van de informatie komt vanuit vragenlijstonderzoek of bronnen zoals het Landelijk Alcohol en Drugs Informatie Systeem (LADIS) en de Kansspelautoriteit.
- 3 AlleCijfers (z.d.). De laatste cijfers rondom de legalisering van de online gokmarkt in Nederland. Geraadpleegd van: <https://allecijfers.nl/nieuws/de-laatste-cijfers-rondom-de-legalisering-van-de-online-gokmarkt-in-nederland/>.
- 4 AlleCijfers (z.d.). Cijfers over aanbieders van online kansspelen in Nederland. Geraadpleegd van: <https://allecijfers.nl/nieuws/cijfers-over-aanbieders-van-online-kansspelen-in-nederland/>.
- 5 Stichting IVZ (2024). Landelijk Alcohol- en Drugs Informatie Systeem. Kerncijfers Verslavingszorg 2018 – 2023. Geraadpleegd op [Stichting IVZ](#).
- 6 Van Rooij, Tuijnman, Kleinjan (2021). Kennissynthese en Onderzoeksagenda Kansspelverslaving, gokgerelateerde schade en gokproblematiek. Utrecht: Trimbos-instituut.
- 7 Brink, C. (2010). Methodebeschrijving Motiverende gespreksvoering. Databank sociale interventies. Utrecht: Movisie.

Colofon

Dit is een uitgave van Onderzoeksinstituut IVO
Den Haag, juli 2025

Auteurs: Jans Berden, Dunya Shamsaddini, Elske Wits, Simone 't Hooft,
Elsbet Lodenstein

Redactie: Onderzoeksinstituut IVO

Beeld cover: Shutterstock

Illustraties: Janneke ten Kate

Opmaak: Gé grafische vormgeving

Financiering: ZonMw

Onderzoeksinstituut IVO is sinds 2025 onderdeel van Platform31, kennis- en netwerorganisatie voor stad en regio. Deze handreiking is tot stand gekomen in samenwerking met de verslavingszorginstellingen Jellinek, Brijder en Mondriaan en met advies van de AGOG.

Postbus 30833, 2500 GV Den Haag

www.ivo.nl

www.platform31.nl



Hoewel grote zorgvuldigheid is besteed aan het samenstellen van deze uitgave, kan de uitgever geen aansprakelijkheid aanvaarden bij eventuele onjuistheden. Aan de inhoud van deze publicatie kunnen dus geen rechten worden ontleend. Alles uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt mits de bron wordt vermeld.

Onderzoeksinstituut IVO heeft haar uiterste best gedaan de rechten van de afbeeldingen te achterhalen en daarvoor de wettelijk verschuldigde vergoedingen af te dragen. Zij die menen aanspraak te kunnen maken op copyright, kunnen zich wenden tot de uitgever.