



# IK KAN NIET STOPPEN MET GOKKEN. WAT NU?

Door **Alles over centen** | 16-24 jaar

Gokverslaafd word je niet van de ene dag op de andere. Vaak begin je te spelen uit verveling of als leuk tijdverdrijf.

Maar dan komen de **torenhoge rekeningen** of begin je steeds meer geld te verliezen op café, bij je vrienden of online. Je moet geld lenen om het terug te betalen of nog erger: om méér te kunnen spelen. Uiteindelijk ben je alleen nog maar met gokken bezig. Je gelooft dat enkel het spel nog een oplossing biedt voor je problemen.

## Verspeel je kansen niet!

- Probeer met jezelf af te spreken **hoeveel geld** je wil verspelen.
- Wees je er voortdurend van bewust **hoe vaak** je speelt en **hoeveel tijd** het je kost.
- Probeer je **opgelopen verliezen** niet terug te winnen.
- Speel je volledige **winst** niet op.
- Hou voor ogen dat je uiteindelijk steeds **meer zal verliezen** dan dat je zal winnen.

Houd goed in de gaten **welke kosten** er bij jouw game- en gokplezier komen kijken: hogere levels of updates kosten soms geld.

## Winnen zonder spelen?

Klinkt louche, en dat is het ook!



Gokverslaving? Test jezelf!  
[GOKHULP.BE](https://www.gokhulp.be)

## PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma/di/do/vr: 15-18u, wo: 14-17u



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



Skype met De Druglijn

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.