



Waag jij weleens  
een gokje?

# (ONLINE) GOKKEN

WAT DOET HET MET JE?



## WAT IS GOKKEN?

Gokken zijn kansspelen waarbij je geld of iets waardevols inzet op een uitkomst die onvoorspelbaar is, maar welke je wel de kans geven om te winnen. Dit kan bij allerlei spellen, van kansspelen zoals loterijen, gokkasten of roulette tot weddenschappen op sport, maar bijvoorbeeld ook krasloten. Gokken kan leuk zijn als je het als entertainment ziet en jezelf een **limiet** stelt, maar het is belangrijk om te weten dat de kans om te verliezen altijd veel groter is dan de kans op winst.



## WAT ZEGT DE WET?

(Online) Gokken is alleen toegestaan voor personen van **18 jaar en ouder**. Aanbieders zijn verplicht leeftijd te controleren en minderjarigen de toegang te weigeren. Sinds oktober 2021 is online gokken legaal, mits de aanbieder een vergunning heeft van de Kansspelautoriteit (KSA). Vergunninghouders moeten aan strenge eisen voldoen, zoals het beschermen van spelers tegen verslaving, eerlijke regels en het voorkomen van criminaliteit.

## BELONINGS SYSTEEM

Gokken is spannend door de inzet van geld of waardevolle spullen. Deze spanning prikkelt het beloningssysteem in de hersenen, waardoor dopamine en endorfine vrijkomen. Dit zorgt voor een prettig gevoel, wat **verslavend** kan werken. Het puberbrein is extra gevoelig hiervoor, wat kan leiden tot verlies van controle. Dit kan gevoelens van angst, machteloosheid en teleurstelling veroorzaken, vooral bij verlies van grote bedragen.

## ONLINE GOKKEN

Volgens de ScholierenMonitor 2023 van het Trimbos Instituut gokt ongeveer **1 op de 15** middelbare scholieren online voor geld. Sinds de legalisering van online gokken in oktober 2021 is het aantal online gokkers met 61% toegenomen, waarbij ongeveer een kwart van de nieuwe gokkers tussen de 18 en 23 jaar oud is. Daarnaast overweegt zes op de tien Nederlandse jongeren om geld in te zetten op sportwedstrijden, vooral tijdens grote evenementen zoals het EK of WK voetbal. Deze trends hebben geleid tot een toename van (online) gokproblematiek onder jongeren. Veelal gaat het dan om online goksites zonder vergunning van de Kansspelautoriteit.

## KUN JE BEREKENEN OF JE KUNT WINNEN?



De kans om te winnen hangt af van het type spel, de regels, maar vooral van **geluk**. De uitkomst is gebaseerd op toeval, dat betekent dat je geen controle hebt of je wint of verliest. Toch kun je in sommige gevallen de kans op winnen berekenen. Door het aantal manieren waarop je kunt winnen te delen door het totale aantal mogelijke uitkomsten. Bijvoorbeeld bij een spel zoals dobbelsteen gooien, waarbij je een dobbelsteen met zes zijden hebt en je hoopt op een bepaald nummer, is de kans om dat nummer te gooien 1 op 6 (oftewel 16,67%). Maar bij een loterij is de kans op winnen veel kleiner, zeker als er zo'n 3 miljoen mensen aan die loterij meedoen. Bij sportweddenschappen kunnen kansen complexer zijn om te berekenen omdat ze afhangen van de prestaties van de teams, de spelers en andere onvoorspelbare factoren.

## BESTAAT GELUK?



Bij (online) gokken speelt geluk een grote rol. Maar... geluk kan er wisselend zijn. Misschien heb je vandaag geluk en win je een leuke prijs, maar misschien verlies je de volgende keer. Dit is wat gokken spannend maakt, maar tegelijkertijd ook riskant omdat de kans op verlies vaak groter is dan de kans op winst.



WANNEER BEN JE



## VERSLAafd?

De DSM-V is een wereldwijd gebruikte handleiding waarin alle psychiatrische aandoeningen beschreven staan. De DSM-V spreekt niet van gokverslaving maar van een gokstoornis (Gambling Disorder). Als je in een jaar tijd aan vier van de volgende symptomen voldoet heb je een gokstoornis:

- Met steeds **grotere hoeveelheden** moeten gokken om de gewenste opwindning 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 **onlustgevoelen** (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.

## WAT ALS JE IN DE PROBLEMEN KOMT?

Bij herhaald verlies of wanneer je merkt dat gokken een negatieve spiraal heeft gebracht kunnen gevoelens van schaamte de overhand krijgen. Je kunt een gokstop nemen als je je gokgedrag niet meer onder controle hebt of een speelpauze wilt. Cruks is het systeem waarin je je registreert. Dit kan je helpen om de verleidingen van online gokken te vermijden. Voor meer informatie ga je naar:

[www.cruksregister.nl](http://www.cruksregister.nl)

Je kunt ook terecht bij 1NUL1. We werken met MOTI-4. Dat is een gesprekkentraject op maat voor jongeren van 14 t/m 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen. De stap naar de reguliere hulpverlening is voor deze jongeren vaak nog niet nodig. Wel merken de jongeren dat ze vaak meer gebruiken dan ze eigenlijk willen. Voor deze jongeren is er het laagdrempelige traject Moti-4. Kijk eens op

[www.moti4.nl](http://www.moti4.nl)

## WAT ALS JE AF EN TOE EENS WILT GOKKEN?



- + **Betaal** altijd eerst je rekeningen, speel niet met geld dat je niet kunt missen en leen geen geld om mee te gokken.
- + Bepaal vooraf **hoeveel** geld je wil verspelen en hou je aan je eigen gemaakte afspraak hierover.
- + Neem je verlies en probeer verliezen **niet** terug te winnen.
- + Als je op winst staat, **neem je winst** en speel niet door totdat je winst weer weggespeeld is.
- + Speel voor je **plezier**, werk en studie gaan altijd voor!
- + Gok niet als je **emotioneel** of **onder invloed** bent.

## VRAGEN?

0113 26 71 43

[info@1nul1.nl](mailto:info@1nul1.nl)

 @1NUL1

 @\_1NUL1

[www.1nul1.nl](http://www.1nul1.nl)

1NUL1 is powered by Emergis preventie

