

Tekst 5

Op de vlucht voor de leegte

- 1 Gokken is de laatste tien jaar aanzienlijk in populariteit gestegen. Mensen beschikken over meer geld en geven dat makkelijk uit. In het casino of in één van de vele loterijen. Meedoen aan kansspelen is een vorm van vrijetijdsbesteding. Niet voor niets haken reclame, tv-programma's en grote manifestaties op deze trend in, maar met het aantal recreatieve gokkers neemt ook het aantal gokverslaafden toe.
- 2 Hoe wordt iemand gokverslaafd? Gokken leer je al als kind. Elk spelletje met dobbelstenen is immers een kansspel en op jonge leeftijd komen daar tegenwoordig de computerspelletjes bij. 'Een gokje wagen' is te vergelijken met het gebruik van een genotmiddel en heeft ongetwijfeld zijn risicoloze, recreatieve kanten.
- 3 Ex-gokker Paul (25) vertelt: „Ik gok sinds mijn zeventiende. In het begin had ik het nog in de hand. Ik woonde bij mijn ouders. Ik had niet zo veel geld en kon niet lang achter de automaat blijven hangen, omdat ik op tijd thuis moest zijn. Ik maakte toen ook afspraken met mezelf over het bedrag dat ik mocht vergokken. Pas toen ik het huis uit was en ging studeren, verloor ik mijn zelfbeheersing. Ik vergokte al mijn geld en was op een gegeven moment óf aan het gokken, óf aan het geld verdienen om te kunnen gokken. Ik was er vierentwintig uur mee bezig. Alleen achter de gokkast was ik gelukkig. Het waren momenten dat ik niet na hoefde te denken.”
- 4 Verslaving betekent eigenlijk slaaf zijn, afhankelijk zijn, beperkt zijn in je vrijheid. Die vrijheid heeft de verslaafde zichzelf afgenomen. Daardoor verspeelt hij elke waardering uit de samenleving. Bij elke vorm van verslaving gaat het om een aantal elementen: er is behoefte aan bevrediging op korte termijn, er ontstaan gedragsroutines, die zich steeds herhalen, en het gedrag is schadelijk voor de persoon en/of omgeving. Deze elementen vinden we bij gokverslaving terug: de meeste gokprocedures (zeker bij fruitautomaten) geven snel resultaat, de handelingen zijn eenvoudig te leren en het schadelijk effect is overduidelijk.
- 5 Verder wordt elke verslaving gekenmerkt door controleverlies en een steeds hogere tolerantie met betrekking tot het verslavend gedrag. Voor de probleemgokkers betekent dit dat zij niet kunnen stoppen met gokken en dat zij steeds langer moeten spelen om dezelfde kick te krijgen. Wanneer zij stoppen met spelen, zullen zij last krijgen van onthoudingsverschijnselen zoals slapeloosheid, prikkelbaarheid, concentratievermindering en depressiviteit.
- 6 Gokkers hebben het besef van de waarde van geld verloren. Zij zien alleen wat er gewonnen kan worden en denken er niet over na hoeveel ze inzetten. Spelers op de gokkast weten ook zelden hoeveel geld zij op een bepaald moment bezitten.
- 7 Omdat gokken in tegenstelling tot het gebruik van alcohol en drugs lichamelijk niet verslavend is, ligt alle nadruk op de psychische afhankelijkheid. Gokverslaving wordt dan ook gezien als een door de persoon zelf opgeroepen psychologische gevangenschap. De gokverslaafde leeft teruggetrokken in een zeer begrensde wereld. Hij beperkt de onzekerheden van alledag tot het minimum en vermijdt elk contact met de buitenwereld. Door te gokken trekt de verslaafde zich steeds verder terug uit het normale leven. Hij raakt steeds dieper verstrikt in een web van illusies en leugens.
- 8 De verslaving ontwikkelt zich in de meeste gevallen in de leeftijd tussen vijftien en achttien jaar. Dit is niet zo vreemd, want deze periode sluit een fase af waarin jongeren met allerlei nieuw gedrag experimenteren. De jongere probeert een nieuw evenwicht te vinden tussen zijn zelfbeeld, dat in deze jaren sterk verandert, en de eisen die de omgeving aan hem stelt. Hij wordt geconfronteerd met nieuwe impulsen en uitdagingen die hij op een of andere manier moet leren hanteren. Dikwijls wordt er in groepsverband geëxperimenteerd. Zo zullen de meeste pubers ervaring opdoen met roken, drugs, seksualiteit en wellicht crimineel gedrag.
- 9 Gokken is ook een vorm van experimenteren. Een tiener probeert zich bijvoorbeeld tegenover leeftijdgenoten te bewijzen en via spelen op een fruitautomaat kan hij een bepaalde positie verwerven en zijn identiteit versterken. Door vaak te winnen of goed tegen zijn verlies te kunnen, zal hij een zeker aanzien krijgen bij zijn groepsgenoten, wat weer bijdraagt tot het vormen van een positief zelfbeeld.
- 10 Verder is verveling, waar veel pubers last van hebben, een belangrijke oorzaak. Ook oudere gokverslaafden klagen vaak dat ze een zee van tijd hebben waar ze geen raad mee weten. Daarin verschillen ze van alcoholverslaafden, die eerder het gevoel hebben tijd te kort te komen.
- 11 Gokkers willen bovendien volgens zelfbedachte systemen spelen. Juist omdat er bij gokken zoets bestaat als bijna-bevestiging („Ik had echt bijna alles goed”), is het voor de speler aantrekkelijker te geloven in de spelmethode die hij hanteert. Een misser beleeft hij als bijna-goed, dus als bevestiging van het bedachte systeem, wat hem weer motiveert om verder te spelen.
- 12 Ook (geld) verliezen is een reden om door te spelen. Verliezen is, evenals andere teleurstellingen, namelijk zo pijnlijk dat er direct doorgespeeld moet worden om het gevoel van falen te vermijden. Het lijkt dan alsof de gokverslaafde er juist op uit is om te verliezen. Hoe meer hij gokt, des te meer hij verliest, enzovoort. Een schrijnende situatie, omdat casino's en gokhal-exploitanten enorme winsten

maken, die het resultaat zijn van het verliezen door de gokker.

- 13 Om de vicieuze cirkel te kunnen doorbreken, moet de gokker in eerste plaats zijn problemen erkennen en ook gemotiveerd zijn iets aan zijn gedrag te veranderen. Is hij eenmaal op dit punt aanbeland, dan zijn er binnen de hulpverlening tal van mogelijkheden om hem hierin te begeleiden. Kort gezegd houdt dat in dat de gokker zowel zijn dagen op een andere manier leert structureren als zijn negatieve gevoelens en gedachten die aan de verslaving ten grondslag liggen, leert doorzien en veranderen.
- 14 Paul: „Op een gegeven moment had mijn beste vriend iets in de gaten en confronteerde hij mij met mijn probleem. Ik heb toen mijn hart bij hem uitgestort en hij heeft mij verwezen naar het

Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs (CAD). Ik ben daar in behandeling gegaan en heb een soort afkick-programma gevolgd. De uren en bedragen die ik aan het gokken besteedde, werden langzaam afgebouwd. Ik mocht bijvoorbeeld nog maar op één bepaalde kast spelen en mocht daar niet meer dan tien gulden mee verliezen. Ik vond het eigenlijk helemaal niet zo moeilijk om met gokken te stoppen. Wat veel moeilijker was en nog steeds is, is het omgaan met de leegte die er is ontstaan nu ik niet meer gok. Mijn gokken was een soort vlucht voor die afschuwelijke leegte. Momenteel ben ik met een psychotherapeut bezig hieruit te komen.”

*naar: Melissa Blommers, Op de vlucht voor de leegte
uit: Psychologie, maart 1998*