

Voorbereidend
Beroeps
Onderwijs

Middelbaar
Algemeen
Voortgezet
Onderwijs

Tekstboekje

20 00

Tijdvak 2
Woensdag 21 juni
9.00–11.00 uur

Snelle leugens

- 1 De ogen neerslaan, wegstaren, stotteren, bedachtzaam praten, blozen en met vingers friemelen. Dat zijn de tekenen die verraden of iemand liegt. Elke politiemans, douanier of rechter kan de gedragingen opsommen die een leugenaar onderscheiden van iemand die de waarheid spreekt. Jarenlange training heeft hun geleerd de verbale en non-verbale signalen te herkennen ... Niet dus! Onderzoek uit diverse landen en onder verschillende personen die beroepshalve te maken hebben met het achterhalen van de waarheid, toont aan dat politieagenten, douanebeambten, rechercheurs en rechters niet beter dan leken in staat zijn vast te stellen of iemand liegt of niet.
- 2 Volgens de psycholoog dr. A. Vrij, auteur van het boek *De psychologie van de leugenaar*, is liegen een dagelijks verschijnsel. Gemiddeld vertellen we anderhalve leugen per dag. Mensen die geregeld liegen, worden als aangenamer gezelschap ervaren dan personen die vooral de waarheid vertellen. Daarbij gaat het natuurlijk wel om het soort leugen dat wordt verteld. Aperte leugens van een man die ontkent dat hij een minnares heeft, vindt men kwalijker dan liegen door niet alles te vertellen of door te overdrijven. Tweederde van de vertelde leugens behoort tot de categorie van de aperte leugens die de werkelijkheid ontkennen.
- 3 Velen denken ten onrechte dat ze niet goed kunnen liegen, maar ze vinden wel dat ze leugenaars goed kunnen ontmaskeren. Ook dat is niet terecht. Vrij: „We hebben de verkeerde ideeën over leugenaars. Zij vertonen niet éénzelfde vorm van gedrag. Het gedrag wordt vooral bepaald door het karakter van de leugenaar, maar ook door de ingewikkeldheid van de leugen en de belangen die op het spel staan.”
- 4 Mensen denken in het algemeen van zichzelf dat ze slecht kunnen liegen. Dat ze een hoofd als een boei krijgen, zenuwachtig met de handen gaan friemelen, de ogen afwenden en niet uit hun woorden komen. We blijken in het algemeen, volgens Vrij, juist heel goede leugenaars te zijn. „We kunnen best zenuwachtig zijn tijdens het liegen, maar we zijn in staat om de uitingen daarvan bewust en onbewust te onderdrukken.”
- 5 Vrij: „We leren al op jonge leeftijd liegen. Van verjaardagscadeautjes bijvoorbeeld, mogen we niet zeggen dat we er niks aan vinden. En we leren al vroeg liegen om straf te ontlopen. Ook in onze sociale contacten wordt van ons verwacht dat we niet al te eerlijk zijn.” We geven liever geen afbrekend commentaar als iemand vol trots een kledingstuk laat zien, dat onze keuze niet zou zijn. Ongeveer de helft van de leugens die mensen vertellen, dient het eigenbelang: om er zelf beter van te worden of om positiever over te komen. Een kwart van de leugens wordt verteld om anderen positiever over te laten komen en de rest dient beide doelen.
- 6 Mensen die gewend zijn te liegen of die de betreffende leugen helemaal niet zo erg vinden, zullen weinig non-verbale signalen uitzenden die de waarnemer kunnen doen denken dat er iets niet klopt. Pas wanneer een leugen ingewikkeld is en het liegbeest z'n hoofd er goed bij moet houden om zaken kloppend te houden, kunnen de antwoorden er langzaam en aarzelend uitkomen en zullen, vanwege de concentratie, hand- en vingerbewegingen verminderen.
- 7 Vrij: „Dat laatste is precies tegenovergesteld aan wat mensen denken dat leugenaars doen: met de vingers friemelen.” Ook de beroemde psychiater Sigmund Freud had ongelijk toen hij over een leugenaar schreef: „Als z'n lippen zwijgen, kwebelt hij met z'n vingertoppen.” In feite moet je letten op veranderingen in het gedrag dat iemand vertoont wanneer hij of zij niet meer de waarheid vertelt. Praat iemand opeens sneller, of juist langzamer, dan kan dat een aanwijzing zijn dat er iets aan de hand is. Het hoeft overigens niet per se om een leugen te gaan. Het kan ook zijn dat een onderwerp wordt aangesneden waarover iemand liever niet praat.
- 8 Vrij heeft de resultaten van veertig onderzoeken naar non-verbale kenmerken van liegen in kaart gebracht. Gedragingen als wegstaren, glimlachen, gaan verzitten en met het lichaam draaien die mensen in de praktijk als kenmerkend voor leugenaars beschouwen, blijken geen enkele relatie met liegen te hebben. Wel kunnen kenmerken van het spreken – een hogere stem bijvoorbeeld – een leugenaar verraden. Het gebruik van stopwoordjes als ‘uh’ en langzamer spreken hebben een relatie met liegen. De leugen laat zich niet gemakkelijk betrappen.
- 9 Ook de polygraaf, die veranderingen in de zweetproductie en in de hartslag meet, is geen feilloze leugendetector. Zowel de vraag als de vraagsteller zijn van doorslaggevende betekenis. Niet alleen worden nogal wat schuldigen als onschuldig aangemerkt (tussen de 10 en 25 procent), ook het tegenovergestelde komt voor (rond de 10 procent). Vrij ziet de leugendetector daarom vooral als een bruikbaar instrument voor het selecteren van verdachten die nader onderzocht moeten worden, maar het apparaat is ongeschikt om te gebruiken als bewijs in de rechtszaal.
- 10 Analyses van de verhalen die mensen vertellen, bieden aanknopingspunten om leugenaars te ontmaskeren. Deze techniek is een vrij eenvoudige manier om aan de hand van iemands verhaal te bepalen of het waar is of niet en die staat sterk in de belangstelling van leugenonderzoekers. Centraal staat het aantal details dat iemand gebruikt bij vragen

over situaties en gebeurtenissen. Uitgangspunt daarbij is dat bij ware verhalen het aantal details over de gebeurtenis groter is dan bij verzinsels.

- 11 Proefpersonen geven bij verhalen over meegemaakte gebeurtenissen meer zintuiglijke informatie over kleuren, geuren, geluiden en smaak dan bij verzonnen verhalen. Ook noemen zij tijdens het spreken van de waarheid meer details over plaats en tijd. Geroutineerde leugenaars nemen daarom vaak een situatie in het hoofd die ze wel hebben meegemaakt of beschrijven een persoon die ze gezien hebben, maar niet op de plaats van handeling of het betreffende tijdstip. Ze kunnen voor de details dan op natuurlijke wijze putten uit eigen herinnering. Doet een leugenaar dat niet, dan vormen details een risico omdat ze onthouden moeten worden als het verhaal nóg een keer moet worden verteld.

- 12 „Perfekte ontmaskeraars zullen we echter nooit worden”, aldus Vrij. In het professionele circuit kan de combinatie van diverse ontmaskeringstechnieken en het laten varen van vooroordelen een grote verbetering opleveren. Maar leugenaars zullen zich aan de nieuw verworven inzichten van politie en justitie aanpassen en hun technieken verfijnen. Vrij: „In het dagelijks leven zullen veel leugens onopgespoord blijven omdat mensen te goeder trouw zijn. Een vereiste voor goede ontmaskering is achterdocht en dat is moeilijk, zeker ten opzicht van bekenden. Daarom ook zijn mensen niet goed in het opsporen van leugens van hun partner.”

*naar: Maarten Evenblij
uit: de Volkskrant, 5 september 1998*

Stinkende biobakken

1 Een biobak is een bron van besmetting. Wie de bak in huis heeft staan en hem niet elke week twee keer leegt, kan aandoeningen aan de luchtwegen krijgen of ontstekingen aan neus, keel of longen. Dat blijkt uit
5 een onderzoek van de Landbouwwuniversiteit Wageningen in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken. Een emmer in de tuin is nauwelijks een probleem, maar staat de bak in de keuken, dan bevat het huisstof bijna drie keer meer bacteriën en
10 schimmels dan normaal. Licht er ook nog een tapijt in huis, dan zijn die concentraties zelfs 50 tot 300 keer zo groot.

2 Met groot enthousiasme introduceerde milieu-minister Alders in 1994 de biobak. Afvalscheiding zou
15 een zegen zijn voor het milieu. Alle gemeentes werden verplicht hun afval gescheiden in te zamelen. Dat wil zeggen dat het groente-, fruit- en tuinafval (kortweg gft-afval) gescheiden moest worden opgehaald van
20 het overige afval. Sindsdien heeft de bruine of groene biobak in 96 procent van de huishoudens zijn intrede gedaan en worden er jaarlijks grote hoeveelheden gft-afval ingezameld. Maar in de zomer van 1995, een heel warme zomer, werden Kamervragen gesteld. In de brandende zon bleken de bakken verschrikkelijk te
25 stinken. Het ministerie beloofde een onderzoek, waarvan de resultaten nu bekend zijn.

3 Directeur A. Donders van de Vereniging voor Afvalbeheer vindt de uitkomst van het onderzoek alarmerend. Zelf ergert hij zich al jaren aan 'dat vieze,
30 stinkende ding' in de achtertuin. Nu het ook nog eens gezondheidsproblemen zou kunnen opleveren, vraagt hij zich af of dat scheiden van gft-afval wel zo succesvol is.

4 Het ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke
35 Ordening en Milieu (VROM) ziet nog geen aanleiding voor maatregelen tegen de biobak. „Er is geen bijzonder risico, als je het vergelijkt met de oude situatie, toen alle afval nog in één bak ging”, zegt een
40 woordvoerder. Ook de Wageningse onderzoeker D. Heerderik, die het onderzoek uitvoerde, vindt de afvalscheiding nog steeds een succes. „Uit ons onderzoek blijkt dat vooral mensen met astma of
45 allergieën last hebben van het verontreinigde huisstof.” De bak goed schoonmaken en ten minste een keer per week laten legen zou volgens hem en
50 anderen de risico's aanzienlijk verkleinen.

5 Ook de afvalophaler, die de biobakken vervolgens leegt, staat volgens het onderzoek bloot aan de gft-schimmels en -bacteriën. Soms zijn de concentraties
55 zes keer hoger dan de Gezondheidsraad toestaat. Afvalophalers klagen dan ook over hoesten en benauwdheid. „Dat is een duidelijk probleem”, erkent de onderzoeker.

6 Gezondheidsrisico's vormen niet de enige reden
55 waarom het nut van afvalscheiding ter discussie staat. J. Vroonhof van het Centrum voor Energiebesparing

vindt de kosten voor gescheiden afvalinzameling erg hoog. „Een ton gewoon afval verbranden kost rond de
60 honderd gulden, een ton gft-afval verwerken rond de zestig gulden. Maar de aparte gft-ophaalwagens die daarvoor nodig zijn, kosten handen vol geld, meer geld dan het verschil in de kosten van de verwerking oplevert.” Volgens hem zou het nuttiger en goedkoper zijn het afval pas bij de vuilverbrandingsinstallaties te
65 scheiden.

„Bovendien is de compost die van het gft-afval wordt gemaakt, vaak niet zuiver”, zegt Vroonhof. „Daardoor kan het niet als bodemverbeteraar worden
70 gebruikt en moet het alsnog worden verbrand.”

A. Donders van de Vereniging voor Afvalbeheer sluit zich hierbij aan. „Hoe stedelijker het gebied, hoe meer rotzooi er in de biobak zit. Dan komt al het afval
75 alsnog op dezelfde berg terecht.”

A. Schoevers van de stichting *Afval & Milieu* vindt
75 daarentegen dat het Nederlandse gft-systeem goed werkt. „We kunnen toch moeilijk weer turf gaan gebruiken als compost. In Nederland zijn de
80 veengebieden al ontgonnen en dus zouden we turf uit Centraal-Europa moeten halen. De vrachtwagens die de turf vervoeren, produceren uitlaatgassen. Dan is dat weer slecht voor het milieu.”

De Milieudienst Amsterdam is in een aantal stadsdelen gestopt met het gescheiden inzamelen van
85 gft-afval. Woordvoerder J. Lustenhouwer: „Bij de invoering van die bak hebben we onderzocht wat het voordeel van gescheiden inzamelen was. Met veel moeite hebben we toen een klein voordeeltje gevonden.” In een groot aantal Amsterdamse
90 stadsdelen blijkt het aantal huishoudens dat meedoet, echter te klein om dat voordeel te behalen. „De meeste Amsterdammers zijn kleinbehuïd en wonen in een flat. Een biobak is dan erg lastig voor de
95 burger.”

Directeur P. Cras van de Vereniging voor
95 Gemeentelijke Afval- en Reinigingsmanagers gebruikt een heel ander argument om de burgers afval te laten scheiden. Hij vindt dat het scheiden van afval de mensen leert om bewuster met het milieu om te
100 gaan. Het gaat om het evenwicht tussen op een makkelijke manier van je rotzooi afkomen en ook nog wat aan het milieu doen. De gezondheidsrisico's zijn volgens Cras aanvaardbaar. „Het is de prijs die we
105 voor onze welvaart en consumptie moeten betalen. Het is zonde om die bak eruit te gooien, als het er alleen maar om gaat dat we hem ietsjes vaker buiten moeten zetten en net iets vaker moeten schoonmaken.” Dat schoonmaken vindt hij zelf overigens ook een vies karweitje, zeker in de zomer.

*naar: Titia Ketelaar en Rinske Koelewijn
uit: NRC Handelsblad, 6 oktober 1998*

'Lezen', hoe schrijf je dat?

1 Is analfabetisme in Nederland een groot probleem? Pieter de Graaf, sinds 1980 'ondersteuner alfabetisering' voor de provincie Noord-Brabant, zegt: „Volgens internationale onderzoekgegevens uit 1996
5 is één procent van de autochtone Nederlandse bevolking *echt* analfabeet. Het gaat dan om ouderen die nooit normaal onderwijs hebben kunnen volgen. Het percentage autochtone Nederlanders dat *functioneel* analfabeet is, is ongeveer 10,5 procent. Dat
10 is een groep die wel onderwijs heeft gehad, maar die niet in staat is een eenvoudig geschreven boodschap te begrijpen. Wanneer niets aan het probleem van het functioneel analfabetisme wordt gedaan, zal dat percentage waarschijnlijk hoger worden. De
15 maatschappij wordt immers steeds ingewikkelder en veeleisender door de informatietechnologie.

2 Omdat scholen voor volwassenenonderwijs alfabetisering niet in hun pakket hoeven op te nemen, hebben (ex-)cursisten de handen ineengeslagen om
20 zelf voor hun belangen op te komen. De Stichting Belangenbehartiging Alfabetisering werd opgericht op 8 september 1996, de internationale dag van de alfabetisering. Zij streeft onder andere naar de garantie van een minimum aantal lessen voor alfabetiseringscursussen, een beperking van de
25 grootte van groepen en controle op de kwaliteit van de lessen.

3 De Graaf, adviseur van de stichting, zegt: „Analfabeten zijn in de maatschappij heel moeilijk op te
30 sporen. De werving moet altijd persoonlijk gebeuren en is dus arbeidsintensief voor de onderwijsinstututen. Bij mensen die vaak heel hard hebben geoefend om hun gebrek te camoufleren, speelt schaamtegevoel een grote rol. Het is heel moeilijk om toe te geven dat
35 je niet kunt lezen. De inschrijving voor een alfabetiseringscursus is een nog grotere stap.”

4 De Stichting Belangenbehartiging Alfabetisering is gestart in de provincie Noord-Brabant, maar wordt
40 steeds vaker vanuit het hele land benaderd. Onlangs hebben ook docenten van de scholen voor volwassenenonderwijs en beroepsopleiding hun bezorgdheid geuit over de terugloop van het aantal laag opgeleide cursisten. Analfabetisme speelt volgens hen een belangrijke rol om zich niet aan te melden. Zij
45 hebben de stichting Landelijk Netwerk Nederlandstaligen in de Basiseducatie opgericht. Op deze manier willen zij meer aandacht vragen voor deze mensen en het soort onderwijs dat die zo hard nodig hebben. Daarnaast streeft men naar kwalitatieve
50 verbeteringen in lesmateriaal en aanpak van het onderwijs.

5 Het ontstaan van iemands analfabetisme ligt vrijwel altijd in het schoolverleden. Het huidige
55 onderwijs in Nederland levert helaas nog steeds een flink aantal volwassenen af dat niet of nauwelijks kan lezen of schrijven: volgens Cito-gegevens is van de kinderen die de basisschool verlaten, negen procent functioneel analfabeet met betrekking tot schrijven en
60 zeven procent met betrekking tot lezen.

6 Cursisten noemen zelf als belangrijkste oorzaken

van hun analfabetisme de matige kwaliteit van het onderwijs in de eerste leerjaren (waardoor bijvoorbeeld woordblindheid onopgemerkt blijft), de slechte verhouding met de leerkracht, schoolverzuim
65 door ziekte en spijbelen, weinig belangstelling van hun ouders voor schoolprestaties, sterke verschillen tussen het taalgebruik thuis en op school en het gevoel door klasgenoten niet geaccepteerd te worden. Al deze factoren kunnen ertoe leiden dat een kind
70 vroegtijdig afhaakt. Dat is jammer en dat moeten we zien te voorkomen.

Bij de Stichting Kans, die in de jaren zeventig voor dit soort onderwijs werd opgericht, legde men van het begin af aan de nadruk op het kunnen communiceren.
75 De Graaf vindt dat je daarbij „alle bewuste en onbewuste kennis die je hebt” moet inzetten. In de praktijk betekent het dat de lesstof aansluit bij de ervaringen die men in het dagelijkse leven heeft. Een van de meest gebruikte methoden begint met het
80 leren lezen en schrijven van persoonsgegevens, de meest gelezen en geschreven teksten in een mensenleven. Andere bruikbare teksten komen voor in de krant, openbare gebouwen, openbaar vervoer, verkeersborden en boodschappenlijstjes. Ook reclameboodschappen of ondertitels op de televisie zijn
85 goede aanknopingspunten. „Praatjes bij plaatjes” vormen de sleutelwoorden bij dit soort onderwijs.

Volgens De Graaf moet de hoeveelheid taalkennis die toch bijna elke volwassene heeft, niet worden
90 onderschat: „Men weet enigszins hoe woorden zijn samengesteld. Klinkers kunnen niet eindeloos achter elkaar worden geplaatst. Ook heeft iedereen wel een redelijke kijk op het verloop van zinnen ontwikkeld en heeft men inzicht in de mogelijkheden van de
95 zinsbouw.” Daarnaast hebben volwassenen in vergelijking met kinderen een grotere kennis van de wereld, die kan worden ingezet bij het leren lezen.

Het werken in groepsverband is stimulerend, maar de lesgroepjes moeten klein blijven omdat er in het
100 leerproces veel emoties meespelen. De cursisten hebben zichzelf meestal een sterk verdedigende houding aangeleerd; hun hele leven hebben zij zich immers moeten verweren tegen anderen die analfabetisme beschamend vinden. Zij hebben geleerd hoe
105 ze geschreven teksten kunnen ontwijken, welke smoesjes ze moeten verzinnen en welke alternatieven er zijn voor het lezen of het schrijven.

Alfabetisering is een moeizaam proces. Analfabeten moeten niet alleen leren lezen en schrijven, ze
110 moeten hun hele leven omgooien. Geen hulp meer vragen of smoesjes verzinnen, maar het zelf proberen met het risico dat ze toch weer fouten maken en door de mand vallen. Dat is geen geringe opgave, want het betekent dat ze bekende strategieën moeten
115 inwisselen voor onzekere nieuwe. Weinig cursisten beseffen dit als ze met de cursus beginnen, maar velen waarderen achteraf juist deze ervaring.

*naar: Annemarieke van der Kooij
uit: Psychologie, februari 1998*

GEEF BLINDEN IETS OM NAAR UIT TE KIJKEN



 **KNGF**
GIRO 275400

**STEUN DE OPLEIDING VAN BLINDENGELEIDEHONDEN.
DAT KAN AL VANAF 30 GULDEN PER JAAR. TEL: 020 496 93 33.**

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 zoiets 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*

Einde