

Intro

Gokken met mate

Test

Uitsluiting

Hulp

FOD JUSTITIE | ♠ | ♦ | ♣ | ♥ |
KANSSPEL
COMMISSIE





Inleiding

Gokken zou idealiter een vorm van vermaak moeten blijven. Maar soms kan het spel een te grote plaats krijgen in je leven en kan je het gevoel hebben dat je de controle over de situatie verliest. Wanneer dit je overkomt, zal je ook geconfronteerd worden met andere moeilijkheden.

Het doel van deze folder is hulp te bieden om jouw gokgedrag duidelijker in te schatten en voor jezelf bepaalde beschermende limieten te stellen. Er bestaat sociale en psychologische hulp om je gokgewoonten te veranderen. Indien deze hulpmiddelen niet voldoende blijken om de problemen te beperken of te beschermen wat belangrijk is, biedt de Kansspelcommissie je de mogelijkheid om je de toegang tot casino's en speelautomatenhallen (online en offline) en weddenschappen (online en offline) te ontzeggen.



Gokken met mate



Het kennen van jouw limieten en kunnen stoppen

- Bepaal vooraf hoeveel geld je zal inzetten en hoelang je zal spelen;
- Speel enkel met geld dat je kan missen;
- 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 je zal winnen.



Waarschuwingssignalen

- Je speelt steeds langer en vaker,
- Je moet steeds grotere bedragen inzetten om plezier of opluchting te ervaren,
- Je aanvaardt je verliezen niet en denkt alles terug te zullen winnen,
- Je vergokt geld dat bedoeld is om de huur of boodschappen te betalen,
- Je leent geld om te spelen,
- Je liegt over je gokgedrag,
- Je hebt obsessieve gedachten over gokken of hoe je geld kan vinden om te gokken,
- Je ziet af van activiteiten of houdt geen contact met mensen die belangrijk zijn, om te kunnen spelen,
- Je speelt om je financiële problemen te proberen oplossen of te ontsnappen aan je alledaagse zorgen.

De WHO erkende 'pathologisch gokken' reeds in 1980 als 'ziekte'. Sinds 2013 spreekt men over 'gokstoornis', men kan een lichte, matige of ernstige gokstoornis hebben. Het ontstaan, de evolutie en de behandeling zijn grotendeels vergelijkbaar met een stoornis in alcohol- of druggebruik.



Test

Gokken op een leuke of problematische manier?
Maak de balans op van je resultaten.

- 1 Soms voel ik mij na het gokken gespannen of neerslachtig
- 2 Soms voel ik mij schuldig over mijn gokgedrag
- 3 Als ik er over nadenk, heeft gokken mij al eens moeilijkheden opgeleverd
- 4 Soms denk ik dat het beter is om niet aan anderen, vooral niet aan mijn familie, te vertellen hoeveel tijd en geld ik spendeer aan gokken
- 5 Regelmatig merk ik dat al mijn geld op is als ik stop met gokken
- 6 Vaak heb ik de neiging opnieuw te gaan gokken, om zo het geld terug te winnen dat ik eerder verloren heb
- 7 Ja, ik heb in het verleden wel eens kritiek gekregen over mijn gokgedrag
- 8 Ja, ik heb al eens geprobeerd geld te winnen om schulden te betalen

Conclusie

Deze "EIGHT-test" is ontwikkeld door Sean Sullivan (1999). Indien een stelling 4 keer of meer werd bevestigd, dan kan dit wijzen op een probleem. Je kan hierover best eens praten met je huisarts, een vertrouwenspersoon, of je kan contact opnemen met een hulpverleningsinstantie in jouw buurt.

Uitsluiting



Ben jij ook in de ban van het spel (zwaar geldverlies, nervositeit of depressie, leugens of spanning...)? **Dan kan je bij de Kansspelcommissie terecht om je de toegang** tot casino's en speelautomatenhallen (online en offline) en weddenschappen (online), **te laten ontzeggen.**

Er bestaat ook een procedure voor het aanvragen van een verbod door een belanghebbende derde.

De aanvraag tot uitsluiting kan worden ingediend :

- via het **ONLINE AANVRAAGFORMULIER VOOR UITSLUITING** beschikbaar op onze website: www.gamingcommission.be
- of per **POST** of **EMAIL**.

FOD JUSTITIE | ♠ | ♦ | ♣ | ♥ |
KANSSPEL
COMMISSIE

Kantersteen 47, 1000 Brussel
info@gamingcommission.be

AANVRAAGFORMULIER VOOR UITSLUITING TOT CASINO'S EN SPEELAUTOMATENHALLEN (ONLINE EN OFFLINE) EN WEDDEN- SCHAPPEN (ONLINE) INGEDIEND PER POST OF EMAIL.

- 1 Vul het online aanvraagformulier beschikbaar op de website van de Kansspelcommissie (KSC) volledig en duidelijk in of vul het aanvraagformulier schriftelijk in en onderteken het.

www.gamingcommission.be

- 2 Voeg er een kopie (voor- en achterkant) van jouw identiteitskaart of van een officieel identiteitsdocument van jouw land van herkomst aan toe.
- 3 Stuur alles op naar volgend adres:
FOD Justitie – Kansspelcommissie -
Kantersteen 47 - 1000 Brussel of per email naar:
exclusion@gamingcommission.be

Je persoonsgegevens zullen opgenomen worden in een databank die beheerd wordt door de FOD Justitie en zullen zorgvuldig worden behandeld. Het is de KSC toegelaten jouw persoonsgegevens te verwerken op grond van haar wettelijke taken in het algemeen belang, waaronder de bescherming van de speler. Krachtens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (Verordening (EU) 2016/679) heb je het recht deze gegevens te consulteren, aan te passen en in bepaalde gevallen te laten verwijderen. Jouw persoonlijke gegevens zullen niet worden overgemaakt aan derden met uitzondering van de bevoegde autoriteiten. De KSC mag deze data bewaren en gebruiken voor de goede opvolging van jouw dossier en bewaart deze gedurende een periode conform aan wat de wet voorschrijft.

Er bestaat ook een procedure voor het aanvragen van een uitsluiting door een belanghebbende derden. Neem voor meer informatie contact op met de Kansspelcommissie (KSC).

Hulp

Wie problemen ondervindt met gokken kan van thuis uit al heel wat doen:

- Op **gokhulp.be** kan je terecht voor **info**, **zelftesten**, **zelfhulp** en **online begeleiding**. Bij deze laatste optie heb je regelmatig online contact met een hulpverlener. Dit kan anoniem en is gratis.
- Voor **informatie**, een **eerste advies** of voor **adressen voor hulp** kan je contact opnemen met:

De Druglijn: www.druglijn.be

078 15 10 20
(ma-vr 10u-20u)

SOS SPELEN

0800 35 777
(24/7)

Teleonthaal : www.tele-onthaal.be

106
(24/7), luistert ook naar jou.

Daarnaast zijn er ook zelfhulpgroepen. De kracht van zo'n groep is dat lotgenoten, mensen die zelf moeilijkheden (gehad) hebben met gokken, er steun bij elkaar vinden. Momenteel zijn er twee groepen actief: **limburg@zelfhulpgroepgokken.be** en **vlaamsbrabant@zelfhulpgokken.be** .

Er zijn verschillende hulpverleningsdiensten waar je terecht kan met gokproblemen. De meeste Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) bieden individuele begeleidingen aan of hebben een groepsaanbod.

CGG VAGGA - Boomgaardstraat 7 - 2018 ANTWERPEN
Tel : 03/256.91.40 - www.vagga.be

ZorGGroep Zin - Salvatorstraat 25 - 3500 HASSELT
Tel : 011/27.42.98 - www.zorggroepzin.be



CGG Eclips - Lange Violettestraat 84 - 9000 GENT

Tel : 09/235.22.41 - www.cggeclips.be

AZ Sint-Jan Brugge-Oostende (POC)

Ruddershove 10 - 8000 Brugge

Tel: 050/45.23.90 - www.azsintjan.be

Bepaalde psychiatrische ziekenhuizen hebben een residentieel aanbod. Voorzieningen hebben vaak ook een hulpaanbod voor ouders, kinderen, partners... van mensen met gokproblemen. Adressen van andere gespecialiseerde diensten in je buurt kan je ook op **de website van de KSC onder "Bescherming van de speler"** terugvinden.

Gokken en schulden

Gokken is nooit een oplossing voor bestaande financiële problemen. Niet beperkt of beheerd kunnen ze net de oorzaak zijn van nieuwe financiële problemen die kunnen leiden tot overmatige schuldenlast. Bij financiële problemen, kan je hulp vragen aan een schuldbemiddeldingsdienst of kan je hulp krijgen bij budgetbeheer.

www.eerstehulpbijschulden.be

CENTRUM VOOR ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

www.caw.be

OCMW

www.vlaanderen.be/dienstverlening-van-de-openbare-centra-voor-maatschappelijk-welzijn-ocmw