



## Gokken

### Levi (32) verliest vaak, ook al wint zijn eigen cluppie

Levi is gek op voetbal. PSV is zijn favoriet, maar hij volgt alle clubs. In het weekend kijkt hij wedstrijden met zijn telefoon in de hand. Via een app zet hij weddenschappen in. Dat maakt het kijken nóg spannender. Alle emoties komen er dan uit. Soms wedt hij een paar euro per wedstrijd, maar ook wel flink meer als hij denkt zeker te winnen. Tussendoor speelt hij ook op een online fruitmachine. Af en toe wint hij wat. Dat geeft echt een kick. Zijn weekgeld gaat vaak helemaal op, zonder dat hij het doorheeft.

## Wat kun jij doen in de begeleiding? Gebruik deze stappen

Natuurlijk vindt de cliënt het leuk om online spelletjes te doen, maar als het om gokken gaat, heeft hij jou nodig om niet in de problemen te komen. Dat doe je met deze stappen.

### 1. Observeer

Wat valt je op in het gedrag van de cliënt?

*Op afstand kun je niet zien of iemand aan het gokken is. Een spannend spel spelen, iets intens volgen of contact met anderen kan dezelfde sterke emoties oproepen als gokken. Dit stappenplan gaat ervan uit dat bekend is dat de cliënt zich bezighoudt met online gokken. Weet je dit nog niet zeker? Check dan [deze handvatten](#) om te onderzoeken wat de cliënt online zoal doet.*

Weet je het wel (bijna) zeker, observeer de cliënt dan eens als die met zijn telefoon of computer bezig is. Welke emoties zie je en wat valt je nog meer op in het gedrag? Er kan sprake zijn van spanning, opwindende, euforie, frustratie, onrust, snelle stemmingswisselingen en een sterke focus op telefoon of computer. Misschien merk je dat er momenten zijn waarop dit piekt of dat het dagelijkse bezigheden in de weg staat. Het geeft je een eerste indruk van de impact en een concrete aanleiding om dat in een gesprek verder te onderzoeken.

---

## 2. Inventariseer

Waar wil je zicht op krijgen?

Bedenk voor je met de cliënt in gesprek gaat waar je zicht op wilt krijgen. Dat begint bij welke spellen hij doet, op welke websites, hoe vaak hij speelt en op welke momenten. Maar je bent vooral ook nieuwsgierig naar wat het hem oplevert; wat haalt hij eruit? wat vindt hij leuk of spannend? En ervaart hij ook nadelen, zoals stress of geldzorgen? Tot slot is het belangrijk om uit te vinden hoeveel geld ermee gemoeid is en met welk geld hij speelt: eigen geld, leefgeld of geld van anderen?

Houd rekening met schaamte, loyaliteit of angst van de cliënt om iets verkeerd te doen. Bedenk welke vragen helpen om openheid te creëren en welke aannames je beter kunt laten liggen. Zo ga je voorbereid en onbevooroordeeld het gesprek in.

---

## 3. Bespreek

Stel open vragen om meer te weten te komen

Door nieuwsgierig en normaal over gokken te praten durft de cliënt eerder eerlijk te zijn en wordt verborgen gedrag sneller zichtbaar. De praktijk biedt vaak natuurlijke aanknopingspunten om laagdrempelig het gesprek te starten, zoals 'Ik zag dat je tijdens de wedstrijd veel met je telefoon bezig was. Was het een saaie wedstrijd?' of 'Ik merk dat je teleurgesteld bent terwijl je volgens mij juist iets leuks aan het doen was?'.

Stel open vragen en vraag door op de antwoorden. Geef ruimte aan wat leuk en spannend is, én aan eventuele twijfels of nadelen. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen:

Welke spellen speel je en speel je met punten of met echt geld?

- Kun je me laten zien hoe dat gaat?
- Wat vind je er leuk of spannend aan? Is er ook iets wat minder leuk is?
- Wat gebeurt er in je lijf als je speelt? En als je wint of verliest?
- Kun je makkelijk stoppen? Wat gebeurt er als je stopt?
- Hoeveel geld zet je in en maak je je weleens zorgen over geld?
- Op welke momenten heb je vooral zin om te spelen?
- Wat zou je anders willen? Wat wil je dat hetzelfde blijft?

---

## 4. Leg uit

Gokken werkt anders dan een spannend spel om punten

Help de cliënt begrijpen wat er achter gokken zit en wat gokken met je kan doen.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

- De mensen die de spellen bedacht hebben willen geld verdienen. Ze hebben het spel zo gemaakt dat jij zoveel mogelijk van jouw geld aan hen geeft. Want als jij geld verliest, winnen zij.
- Soms een klein bedrag inzetten is helemaal niet erg. Maar als je dat vaak doet, heb je minder of helemaal geen geld meer over voor andere dingen die ook belangrijk of leuk zijn.
- Stoppen met spelen is moeilijk. Dat ligt niet aan jou. Dat komt door hoe het spel werkt. Je denkt te kunnen winnen en wint soms ook wat. Daardoor blijf je spelen, want je wilt dat vaker.
- Veel mensen vragen hulp om te stoppen. Dat is niets om je voor te schamen. Je kunt altijd naar me toe komen. Ik word niet boos, maar ga je helpen.

**Tip:** Bekijk met de client de uitleg over gokken op [Steffie.nl](https://www.steffie.nl). Op de pagina kan je ook testen hoe je omgaat met gokspellen en of dat voor problemen zorgt.

**Tip:** Gokken gaat vaak vooral over gevoel, niet alleen over geld. Daarom kan het helpen om met emotiekaartjes of een signaleringsschema te werken waarop de cliënt kan aangeven hoe hij zich voelt vóór, tijdens en na het spelen.

---

## 5. Analyseer

Wat levert gokken de cliënt op, en wat kost het hem?

In deze stap gebruik je de verkregen inzichten om te begrijpen waarom de cliënt online gokt en wat het voor hem betekent. Motieven kunnen zijn:

- Fijn gevoel van winnen (plezier en een gevoel van succes)
- Behoeftte aan spanning (kick van winnen, extra adrenaline bij een wedstrijd)
- Vlucht of afleiding (verveling, zorgen of stress even vergeten)
- Zelfwaardering (gevoel slim of vaardig te zijn bij maken van keuzes, inzetten of winnen)
- Status en erkenning (bewondering of respect van anderen bij winnen)
- Erbij willen horen (anderen doen het ook)
- Directe feedback (spanning met weinig inspanning)

Kijk ook naar de gevolgen: financieel, emotioneel en sociaal. Wie of wat beïnvloedt het gokken van de cliënt? In hoeverre is de cliënt zich bewust van zijn gedrag en uitgaven?

Door deze analyse krijg je inzicht in wat online gokken voor de cliënt oplevert en waar mogelijke risico's zitten. Dat helpt om de begeleiding en ondersteuning passend te maken.

---

## 6. Plan

Bepaal samen doelen, grenzen en ondersteuning

Nu je weet wat online gokken voor de cliënt betekent en waar zijn motieven en risico's liggen, kun je samen met de cliënt toewerken naar concrete afspraken en begeleiding:

- **Creëer samen inzicht waar nodig.** Help de cliënt zicht krijgen op wanneer of met welk gevoel en geld hij speelt. Laat bijvoorbeeld een week bijhouden hoeveel hij inzet, wint en verliest. En hoe hij zich voelt vóór, tijdens en na het spelen.
- **Bepaal samen doelen en grenzen.** Bespreek risico's en hoe de cliënt daarmee kan en wil omgaan. Formuleer uitgangspunten voor afspraken.
- **Maak concrete afspraken.** Spreek af wanneer, hoe lang en met welk geld gespeeld mag worden, of dat gokken (tijdelijk) wordt gestopt. Bedenk ook wat te doen als het lastig is om afspraken na te leven.
- **Geef houvast.** Denk aan: een timer, de inzetlimiet apart zetten, activiteiten op momenten waarop de verleiding groot is, een overzicht van budget, een schema om gevoel bij te houden.
- **Bedenk alternatieven, zowel online als offline.** Welke activiteiten vervullen dezelfde behoefte en leiden af van gokken? Denk aan spellen zonder geld, spannende groepsactiviteiten, sport voorspellen met een zelf bedachte beloning, of creatieve hobby's.
- **Betrek het netwerk waar passend.** Maak afspraken met familie of anderen die steun kunnen bieden.

---

## 7. Evalueer

Wat gaat goed en wat kan anders?

Plan vaste momenten om samen terug te kijken. Wekelijks of maandelijks, afhankelijk van de situatie. Bespreek wat goed gaat en waar de cliënt tegenaan loopt. Geef aandacht aan successen, hoe klein ook, en benoem wat helpend was. Kijk ook naar gedrag, gevoelens en financiële gevolgen. Pas het plan aan als dat nodig is. Borg structurele aandacht door het op te nemen in het zorgplan.



## WAAROM IS ONLINE GOKKEN ZO LEUK?

Online gokken heeft een enorme aantrekkingskracht.

Of het nu gaat om sportwedenschappen, online bingo, [lootboxes](#) of casino-achtige spellen zoals roulette, kaarten en fruitautomaten, ze hebben een aantal dingen gemeen waardoor het leuk is (en je het vaker wilt spelen).

### Online gokken:

- geeft plezier en opwinding
- voelt als een spannend spel (niet als geld verliezen)
- geeft hoop en geloof dat je echt iets kunt winnen
- beloont nieuwsgierigheid: je ziet bijna meteen of je gewonnen hebt
- voegt extra spanning toe aan een spel of (het kijken naar) een wedstrijd
- geeft een kick als je iets wint
- kan helpen om even niet aan andere zorgen te denken
- is makkelijk en altijd beschikbaar via de telefoon



## WAT ZIJN DE AANDACHTSPUNTEN?

Online gokken vraagt veel bewustzijn, zelfbeheersing en weerbaarheid om niet in de problemen te komen:

- Spellen en reclames zijn zo ontworpen dat de kans op winnen groot lijkt, waardoor je blijft doorspelen.
- Af en toe win je wat. Dat geeft een sterke kick die je vaker wilt ervaren. Het plezier van winnen blijft langer hangen dan de frustratie van verliezen.
- De combinatie van spanning, beloning en hoop maakt online gokken extra verleidelijk en moeilijk om mee te stoppen.
- Het inzetten van kleine bedragen lijkt onschuldig, maar ongemerkt geef je zo veel meer uit dan je doorhebt.
- Het is laagdrempelig; je kunt met één klik inzetten, op elk moment van de dag.
- Online gokken kan lang onder de radar blijven. Het gebeurt via de telefoon of via een account van iemand anders en is daardoor moeilijk zichtbaar voor anderen.
- Schaamte, angst voor oordeel of straf, kan praten over verliezen bemoeilijken.
- Sommige gokplatformen hebben limieten of zelf-uitsluiting, maar die kun je zelf instellen of negeren waardoor ze geen echte bescherming bieden.

## WIL JE MEER WETEN?

Op zoek naar meer informatie over AI? Ga aan de slag met deze vragen en bronnen:

1. [Test](#) samen met de cliënt hoe die omgaat met online gokken.
2. [Hoe werkt gokken en wat kun je eraan doen?](#)
3. [Het verschil tussen kunnen, en aankunnen](#)
4. [E-learning](#) van Jellinek en GGZ Ecademy om gokproblemen eerder te signaleren
5. Hoe zit het met [wetgeving in Nederland](#) omtrent online gokken?
6. Hoe gaan gokbedrijven te werk? Lees het [hier](#)
7. Hoe geef je de cliënt [probeerruimte](#)?
8. Laagdrempelig in gesprek over mediagebruik met [het bordspel](#) of de [praatplaten](#) van Mediajungle?

## Op zoek naar meer info?

Bekijk de veelgestelde vragen of het overzicht van tools en websites

[Veelgestelde vragen >](#)

[Tools en websites >](#)



Gamen



Vloggen



Opgelicht



Verliefd!



Wat is waar?



AI