

A close-up, profile view of a man with short brown hair and a light beard, wearing a dark jacket with a red collar. He is looking intently at a slot machine in a casino. The background is filled with blurred, colorful lights from other slot machines, creating a bokeh effect. The overall atmosphere is dimly lit and focused on the man's concentration.

**Wat je moet
weten over gokken**



Als je gokt, is er een kleine kans dat je geld wint.
Dat maakt gokken spannend.

Je kan dan in een roes geraten. Je gaat helemaal op in het spel
en je wilt blijven spelen. Zo kan je veel geld en tijd verliezen.
Dat kan voor problemen zorgen.

In deze folder vind je:

- wat gokken met je doet
- wat er mis kan gaan
- waar je hulp vindt



*Ik koop geen krasloten meer, ik heb
gemerkt dat ik er altijd meer geld aan
verlies dan dat ik win.*



*Als ik geld verlies met gokken,
blijf ik spelen tot ik
het terugwin.*



Wist jij deze drie dingen al?

- › **De kans dat je geld verliest, is veel groter** dan de kans dat je geld wint.
- › Of je wint of verliest, is **toeval**. Meer kraslotjes kopen of veel van voetbal weten, helpt dus niet om te winnen.
- › Speel je vaak en lang? Dan **verlies** je uiteindelijk altijd.



2. Wat doet gokken met mij?

Gokken is spannend. Want je kan geld winnen of verliezen.
Hoe meer geld je inzet, hoe spannender het is.

Door die spanning:



› Krijg je een **goed gevoel**.



› Kom je in een soort **roes**. Je voelt je dan anders.
Een beetje zoals door alcohol of drugs.



› Dan ga je helemaal op in het spel. **Je vergeet alles om je heen.**



› Zo blijf je **spelen**.

Na een tijdje is die kick die je krijgt niet meer zo groot.
Je moet dan meer spelen om hetzelfde gevoel te hebben.
Daarom ga je meer en meer spelen.

In het begin voelt dat goed. Maar na een tijdje kan je er boos
of verdrietig van worden.

3. Wat zegt de wet over gokken?

Ben je jonger dan 21 jaar?

Dan mag je niet gokken. Alleen sommige spelen van de Nationale Loterij, mag je wel spelen vanaf 18 jaar. Bijvoorbeeld krasloten of lotto.

Ben je 21 jaar of ouder?

Dan mag je gokken.



Gok nooit met de naam of het account van iemand anders.

Dat is verboden. Als je online speelt, zal je ook geen geld krijgen als je wint. Het geld gaat naar de rekening van de speler die het account heeft.

Ook als een vriend vraagt of hij in jouw plaats mag spelen, zeg je beter **'nee'**. Anders kan je in de problemen komen.

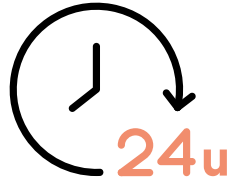


4. Wat kan er misgaan?

Dit zijn de **gevaren van gokken**:



- › Je gaat volledig op in het spel. **Je denkt niet meer na** en je geeft veel geld uit. Je kan niet stoppen met spelen.



- › Bijna al je **tijd** gaat naar gokken. Zo blijft er minder tijd over voor andere dingen.



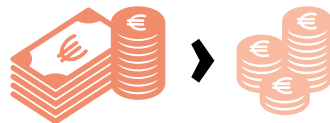
- › Je bent **niet bezig met familie, vrienden, hobby's, school of werk**.



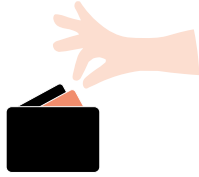
- › Je denkt de hele tijd aan gokken. Daarom maak je fouten. Je krijgt dan **problemen op school of op het werk**.



- › Omdat je zoveel met gokken bezig bent, kan je **ruzie** krijgen.



- › Je bent geld verloren met gokken. Je probeert je geld terug te winnen door meer te gokken. Zo verlies je veel geld. Je kan **geldproblemen of schulden** krijgen.



› Je **leent of steelt geld** om te kunnen gokken.



› De roes of de kick wordt belangrijker dan winnen of verliezen, je **kan niet stoppen**.



› Je kan dus ook **verslaafd worden** aan gokken. Net zoals aan alcohol of drugs.



Herken je één van deze gevaren? En ben je bezorgd? Lieg je soms over hoe vaak je gokt? Of over hoeveel geld je verliest? Vinden andere mensen dat je te veel gokt?

Doe dan **een test op**



<https://www.druglijn.be/test-jezelf/gokken/zelftest/>

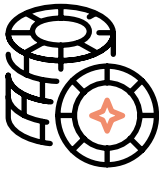
Of praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je begeleider, ouders, vrienden of dokter.

5. Welke gokspelen zijn extra gevaarlijk?

Sommige spelen zorgen dat je meer geld inzet.
Of dat je langer blijft spelen:



- › Gokspelen waarbij je **meteen** weet of je **wint of verliest**, zoals een gokkast of een casinospel. Je kan direct verder spelen. Hierdoor kan je in een roes komen. Je denkt dan niet meer goed na. En je let niet meer op hoeveel geld je uitgeeft.



- › Spelen waar je **fiches of jetons** inzet. Je merkt minder dat je echt geld aan het uitgeven bent.

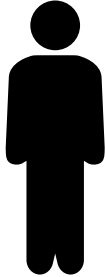


- › Spelen waarbij je **weinig betaalt**, maar wel veel geld kan winnen.



- › Spelen waarbij je vaak **nét niet** wint.

Online gokken is extra gevaarlijk:



- › Je speelt **alleen**.
Niemand ziet dat je veel geld uitgeeft. Niemand kan zeggen dat je voorzichtig moet zijn.



- › Je kan **altijd spelen**, ook 's nachts.



- › Soms ziet het eruit zoals een gewone game.

Daardoor is het **niet duidelijk dat je aan het gokken bent**.
Je vergeet dan makkelijker dat je met echt geld aan het spelen bent.

6. Tips

Gokken heeft nadelen. Er kunnen altijd dingen gebeuren die niet leuk zijn. Wil je toch gokken? Volg dan zeker deze tips:



Geld:

- › Zie gokken als een activiteit die geld kost. Niet als een manier om geld te verdienen.
- › Speel alleen met geld dat je kan missen.
- › Leen nooit geld om te gokken. Ook niet van vrienden of familie.
- › Probeer je verlies niet terug te winnen.
- › Zet geld dat je gewonnen hebt niet opnieuw in.
- › Laat bankkaarten thuis, neem enkel cash mee.
- › Stel een limiet in als je online speelt. Je kan een limiet instellen op je account en op je bankrekening.



Tijd:

- › Denk vooraf na hoelang je wilt spelen. Hou je aan deze tijd.
- › Neem regelmatig een pauze. Pauzeer minstens 15 minuten per uur.
- › Wissel regelmatig van spel.
- › Wil je wedden op sport? Doe dan het enkel voor de match. Zo kan kan je daarna gewoon genieten van de wedstrijd.



**Wil je geen risico's,
gok dan niet.**

Speel niet:



› Als je je
slecht voelt.



› Als je alcohol hebt gedronken
of drugs hebt gebruikt.

7. Wat als je problemen hebt door gokken?

Heb je problemen met gokken?

Wil je minder gokken of helemaal stoppen?

Deze **tips** kunnen je helpen:

- › Ga niet naar plaatsen waar mensen gokken.
- › Ga niet naar gokwebsites.
- › Verwijder gok-apps van je telefoon.

Vind je dit moeilijk?

Je kan hulp vragen aan de Kansspelcommissie.



<https://www.gamingcommission.be/nl/bescherming-van-de-spelers/toegangsverbod/vrijwillige-aanvraag>

Zij kunnen je op een lijst zetten van mensen die niet mogen gokken. Als je op die lijst staat, kan je niet meer gokken. Dat noemen we een toegangsverbod.

Heb je schulden?

Het CAW of OCMW in jouw buurt kan je helpen.



8. Hulp

Maak je je zorgen over hoeveel je gokt?

Praat erover met je vrienden, familie, begeleider of huisarts. Dan kunnen jullie samen hulp zoeken.

Er bestaan veel soorten hulp:

- › Je kan zelf aan de slag met online oefeningen.
- › Je kan praten met een groep mensen die ook problemen hebben met gokken.
- › Je kan hulp krijgen van iemand die je begeleidt. Dat kan online of in het echt.



Kijk hier welke hulp er allemaal bestaat:



<https://www.druglijn.be/hulp-gokken>





Meer informatie of hulp?

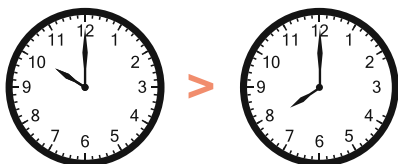
Heb je **vragen over gokken**, dan kan je met **De Druglijn bellen of chatten**. Je kan je vraag ook mailen, je krijgt dan binnen de 5 dagen een antwoord. Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.



Het telefoonnummer is **078 15 10 20**

Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.

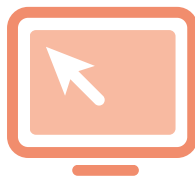
Je kan bellen van maandag tot vrijdag



van 10u 's morgens tot 8u 's avonds

Je kan kijken op www.druglijn.be.

Op deze website vind je informatie over **drank, drugs, pillen, gokken en gamen**.



Je kan ook terecht op www.gokhulp.be.

de druglijn

Colofon

Auteurs

Joyce Borremans, stafmedewerker VAD

Femke Wijngaerts, stafmedewerker VAD

Ciska Wybo, stafmedewerker VAD

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties

istockphoto

Druk

[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

Wettelijk depotnummer: D/2025/6030/1

© 2025

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587.

RPR Brussel



Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

