



## Gokverslaafd? AGOG helpt!

### Informatie over zelfhulp bij gokverslaving

Niemand wil verslaafd raken aan gokken.

Je bent er veelal aan begonnen omdat je het spel leuk vond of dacht de uitslagen te kunnen beïnvloeden. Je dacht dat je sterker was dan het spel. Het o zo leuke spel is een dwangmatige verslaving geworden.

Jij speelt het spel niet meer, het spel lijkt met jou te spelen! De mensen van de AGOG, de Anonieme Gokkers (en) Omgeving Gokkers weten dat als geen ander. Uit eigen ervaring...

AGOG is de afkorting voor Anonieme Gokkers (en) Omgeving Gokkers. De AGOG is een landelijke zelfhulporganisatie, bestaande uit anonieme lotgenootgroepen voor gokkers (de Anonieme Gokkers) die hun verslaving van zich af willen werpen. Als je wil veranderen is het belangrijk dat je omgeving mee verandert. Daarom zijn er aparte groepen (de Omgeving Gokkers) voor mensen uit de directe omgeving van de gokverslaafden. Denk aan ouders of andere familieleden, maar natuurlijk ook aan partners of vrienden. Gezamenlijk werken deze groepen aan het omgaan met gokverslaving en het opheffen ervan. Samen een nieuw leven aanleren, zonder gokken. De grote kracht van de AGOG is dat de groepen altijd geleid worden door ervaringsdeskundigen, die bekend zijn met het fenomeen gokverslaving.

De AG groepen komen wekelijks bij elkaar om elkaar te helpen met het omgaan met gokverslaving. De OG groepen komen ten minste één keer per maand samen.

Veel mensen zijn hier bij gebaat. Kom ook, als je denkt dat het je helpen kan! Wij kunnen je helpen, en wie weet jij een ander over een tijd! Want dat is de kracht van het contact met lotgenoten, jij bent echt niet de enige...

Deelnemen is zo goed als gratis, we vragen slechts een kleine bijdrage (ongeveer €1 per week) voor koffie of een lief en leed pot. Wachtlijsten zijn er niet (onder normale omstandigheden). Met de AGOG kun je alleen maar winnen. Maar dan écht winnen!

Heb je vragen over AGOG? Zoek je hulp bij het stoppen met dwangmatig gokken? Heb je dringend behoefte aan een gesprek?

Praat met onze hulpverleners. Zij kunnen jou ook doorverwijzen naar een AGOG-groep bij jou in de buurt. Wij hebben momenteel 18 locaties door heel Nederland.

Bel ons:

**0800-22 777 22**  
(gratis)

Of kijk voor meer informatie en aanmeldmogelijkheden op onze website:

**[www.agog.nl](http://www.agog.nl)**

Je kunt je vraag ook per e-mail stellen, via [info@agog.nl](mailto:info@agog.nl)

Als je geen hulp zoekt, maar wel vragen hebt voor Stichting AGOG:

Tel: 020 – 41 00 517 (tijdens kantooruren)

E-mail: [info@agog.nl](mailto:info@agog.nl)

Post: Stichting AGOG Nederland  
Pieter Calandlaan 317-319  
1068 NH AMSTERDAM

## Wat is eigenlijk gokverslaving?

Gokverslaafd ben je, als je veel gokt en veel geld verliest en hierdoor je eigen leven niet meer op orde hebt. Je beïnvloedt je eigen leven en dat van je omgeving negatief, door maatschappelijke, psychische en niet te vergeten je financiële problemen. Deze problemen maken een cirkel,

die de gokker vaak met gokken probeert te doorbreken. Uit onderzoek blijkt dat er in Nederland ruim 40.000 mensen gokverslaafd zijn en 76.000 mensen ernstig risico lopen het te worden. Voeg daar nog eens alle mensen uit de omgeving van de gokkers bij en men begrijpt de omvang van het probleem.

## Hulp

Vaak gaan gokverslaafde mensen uiteindelijk op zoek naar hulp. Binnen hun eigen omgeving, via een huisarts of een instelling voor verslavingshulp. Dat is prima. De kracht van de AGOG schuilt in het lotgenotencontact. Wij kennen jouw probleem uit eigen ervaring. Wij helpen jou, en jij helpt anderen. Daarin schuilt wellicht een verschil. Veel gokkers maken van beide mogelijkheden gebruik.

## Gewetensvragen voor mensen die gokken:

1. Vergeet je wel eens de tijd als je gokt, kom je daardoor later op je werk of te laat op school?
2. Zijn er thuis problemen door jouw gokgedrag?
3. Wordt jouw reputatie door gokken beïnvloed? Ben je bang dat gokken dat kan doen?
4. Ken je een gevoel van spijt, nadat je hebt gegokt?
5. Probeer je geld te winnen om je financiële problemen op te lossen?
6. Heb je door te gokken wel eens een hekel aan jezelf?
7. Moet je, als je verloren hebt, zo snel mogelijk je verlies terug winnen?
8. Moet je, als je wint, zo snel mogelijk nog meer winnen?
9. Speel je door tot de laatste euro óók op is?
10. Leen je wel eens geld om te kunnen gokken?
11. Heb je wel eens iets verkocht om je gokken te kunnen betalen?
12. Vind je het lastig om 'gokgeld' aan iets anders te moeten uitgeven?
13. Denk je door je gokken soms te weinig aan vrienden of familie?
14. Gok je weleens langer dan je eigenlijk van plan was?
15. Gok je wel eens om niet aan je problemen te hoeven denken?
16. Heb je wel eens de gedachte om iets strafbaars te doen en daardoor je gokken te kunnen betalen?
17. Beïnvloedt het gokken je nachtrust of leefritme?
18. Ga je wel eens gokken door conflicten of uit frustratie?

Heb je zeven of meer keren met 'ja' beantwoord, dan wordt het tijd om over je gokgedrag te gaan nadenken. Je bent meer dan welkom om dat bij ons te komen doen! Je bent niet alleen, wij hebben op deze vragenlijst ook ooit meer dan zeven keer met 'ja' moeten antwoorden! Jouw problemen zijn niet nieuw, wij hebben ze zelf meegemaakt! Durf de stap te zetten, naar een gokvrij leven. Het kan. Veel mensen gingen je voor, en willen je helpen.

