

Inhoud

Inleiding

Waarom we dit boek geschreven hebben	9
Waarom is gokken zo aantrekkelijk?	9
Waarom raakt de ene verslaafd aan gokken en de andere niet?	10
Van gokplezier naar gokdwang	11
Is gokken dan zo'n groot probleem?	13
Is gokken een nieuw probleem?	14

Hoofdstuk 1

Van gokje wagen tot gewaagd gokken	17
De gokkende mens	17
Verslaafd worden in fasen	19
<i>Winfase</i>	20
<i>Verliesfase</i>	21
<i>Wanhopige fase</i>	21
<i>Kritieke fase</i>	23
<i>Herstelfase</i>	23
<i>GroEIFase</i>	24
Wanneer spreken we van een 'gokstoornis'?	24
Neurobiologie van het gokken	27
Psychologie van het gokken	31
<i>Neuropsychologie van het gokken</i>	32
<i>Evolutionaire hypothese</i>	33
<i>Gewijzigde, cognitieve processen</i>	34
Functies van gokken	34

Hoofdstuk 2

Gokken en de samenleving 39

Geschiedenis van kansspelen en weddenschappen 39

Spelen 39

Casino's 42

Weddenschappen 44

Fruitautomaten 45

Elektronische gokautomaten 47

Loterijen 49

Huidige kansspelen 52

Nieuwe uitdagingen 55

Gokken fotogeniek en literair 56

De gokindustrie en lobbying 60

Gokreclame 63

Effecten van reclame op gokgedrag en -attitudes 63

Gokmythes ontkracht 67

Verbod op gokreclame 69

Hoofdstuk 3

Waarop kan je wedden? 73

Wat is een kansspel of een weddenschap? 73

Toegelaten kansspelen 75

Vergunningen in België 75

Vergunningen in Nederland 77

Gokken en gamen 78

Speculeren 82

Hoofdstuk 4

Wie krijgt problemen door gokken? 87

Prevalentie 87

Gokkers zijn geen homogene groep 89

Structurele kenmerken die het verslavingsrisico verhogen 93

De variabele bekrachtiging 93

Frequentie en duur van het spel 94

Hoogte van de winst 97

<i>De verleiding</i>	99
<i>Foute suggesties of gokkersbedrog</i>	100
<i>De invloed van de directe beloning</i>	101
<i>Hoge inzet en hoge winst</i>	102
Verklaringsmodel: Mens-Middel-Milieu	103
<i>Genetische factoren</i>	103
<i>Ontwikkeling</i>	105
<i>Psychologie van de gokverslaving</i>	106
<i>Cognitieve vervormingen</i>	109
<i>Bijgeloof</i>	111
<i>Illusie van controle</i>	111
<i>Invloed van de speler op de uitkomst</i>	112
<i>Veelvoorkomende irrationele gedachten</i>	113
<i>Milieu/omgeving</i>	117
<i>Samenvallende stoornissen</i>	119

Hoofdstuk 5

Hoe voorkom je en verhelp je gokproblemen?	121
Preventie	121
<i>Informereren en attitudes en vaardigheden bevorderen</i>	122
<i>Beschikbaarheid van gokspelen verminderen</i>	123
<i>Gokspelen met hoog risico bannen of beperken</i>	124
<i>Toegang tot gokspelen beperken</i>	125
<i>Gokreclame verbieden</i>	126
Verantwoord gokken	127
<i>Limieten instellen</i>	128
<i>Cooling-off</i>	129
<i>Gepersonaliseerde feedback</i>	129
<i>Zelfuitsluitingsprogramma's</i>	130
<i>Verantwoord gokken: niet effectief</i>	131
<i>Onderzoek en evaluatie</i>	133
Vroegdetectie	134
Wat kan je zelf doen?	136
<i>Zelfhulp</i>	136
<i>Inzicht in de functies van de gokbeleving</i>	137
Waaruit bestaat een behandeling?	138

<i>Psychologische behandelingen</i>	139
<i>Biologische behandelingen</i>	142
<i>Behandeling afgestemd op het type gokker</i>	142
<i>Inzicht in irrationele gedachten</i>	147
<i>Hervalpreventie en omgaan met drang</i>	155
Wat kan de familie doen?	158
<i>Signalen van problematisch gokken</i>	160
<i>Als ouder van</i>	160
<i>Als partner van</i>	163
Hinderpalen bij de behandeling	164
<i>Stigma</i>	164
<i>Weinig signalen voor de omgeving</i>	164
<i>Rancune</i>	164
<i>Schaamte en schuld</i>	165
<i>Angst</i>	165
<i>Ontkenning</i>	165
Hoop	166
Woordenlijst	167
Je gokprobleem aanpakken	173
Tot slot	191
Referenties	193