

**Voor veel mensen dienen kansspelen om plezier te maken. Maar wat begon als amusement, kan hen uiteindelijk hun laatste cent kosten.**

**Voor wie merkt dat zijn inzet alsnar hoger wordt of het verlies steeds groter, kan best minderen of stoppen met gokken. Dit boekje kan daarbij helpen.**



## Feiten & cijfers

In 2006 werd in ons land onderzoek uitgevoerd naar problematisch gokken. Daaruit blijkt dat 1,6% van de Belgische bevolking vanaf 16 jaar een risicogokker is en dat 0,4% waarschijnlijk beschouwd kan worden als pathologische gokker.



## Doelstelling

Dit zelfhulpboekje begeleidt de speler in het stoppen met gokken of het onder controle houden van het gokgedrag.



## Materiaal



### Zelfhulpboekje

Het boekje is opgebouwd rond drie vragen: 'Moet ik mij zorgen maken over mijn speelgedrag?', 'Wanneer gok ik en wat kost het mij?', 'Hoe kan ik minderen of stoppen met gokken?'. Aan de hand van vragenlijsten en korte opdrachten krijgt men zicht op het eigen gokgedrag. Vervolgens krijgt men tips en opdrachten die helpen om het gokken te verminderen of te stoppen.



## Prijs / bestelinfo

U kan het zelfhulpboekje 'Gokken' gratis downloaden of bestellen via de onlinecatalogus van VAD ([www.vad.be/materialen](http://www.vad.be/materialen)). Het zelfhulpboekje kost 1,5€.