

- **Denk de gok helemaal door, en weeg de gevolgen af.** De meesten van ons overwegen de mogelijkheid niet dat als we gokken, we zouden kunnen verliezen. Overweeg de mogelijkheid dat je zult verliezen. Denk aan alle andere keren dat je hebt verloren. **Alle vormen van gokken zijn een uitnodiging om te verliezen.** Je zult waarschijnlijk weer verliezen. Zal het verliezen van dit geld - naast het geld dat je al hebt verloren en problemen die je al hebt - je echt beter doen voelen? En als je al zou winnen, wat zal er dan gebeuren met het geld? Wat is er gebeurd met al het geld van vorige winsten? Waar is het? Wat is de oorzaak van je huidige financiële situatie? **Is het niet gokken dat je in deze hachelijke situatie heeft gebracht?** Zie je jezelf niet mogelijke winsten vergokken – EN MEER? Is het niet waar dat je met een winst misschien wat rekeningen afbetaalt, maar juist dat je wat geld opzij legt om MEER TE GOKKEN? Is het niet waar dat elke winst gebruikt zal worden als munitie om de gokoorlog te blijven voeren?
- **Schrijf over de voordelen en nadelen van gokken in je leven.** Neem een vel papier en verdeel het in twee kolommen. Aan de linkerkant, maak een lijst van alle goede dingen die het gokken je heeft opgeleverd. Aan de rechterkant, maak een lijst van alle slechte dingen die je overkomen zijn als gevolg van jouw gokken. Wees grondig en eerlijk. (Opm.: Je zou aan elk punt een waarde van 1-10 kunnen toekennen in orde van belangrijkheid, waarbij 10 het meest belangrijk en 1 het minst. Als je klaar bent tel elke kolom op en vergelijk de uitkomst). Zodra de lijst af is gebruik dit hulpmiddel als een waarschuwing voor de gevolgen van gokken op je leven.
- Neem een beslissing over **hoe jij je vrije tijd** zult besteden in de plaats van gokken.
- Neem een beslissing dat je niet zult gokken **ALLEEN VOOR VANDAAG!**

Nogmaals, dit zijn allemaal slechts suggesties. Waarom niet proberen er achter te komen welke voor jou het beste zullen werken?

GAMBLERS ANONYMOUS
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE
 P.O. BOX 17173
 LOS ANGELES CALIFORNIA 90017
 WEBSITE: www.gamblersanonymous.org
 E-MAIL: isomain@gamblersanonymous.org

GAMBLERS ANONYMOUS NEDERLAND
 WEBSITE: www.gamblersanonymous.nl
 E-MAIL: gamblersanonymous@hotmail.nl

Niet geautoriseerde vertaling 02/2017

GAMBLERS ANONYMOUS

Suggesties voor het omgaan met drang om te gokken

Veel dwangmatige gokkers, vooral diegenen in vroege stadia van herstel, ervaren drang om te gaan gokken. Herhaling van het gokgedrag gedurende een relatief lange periode, gecombineerd met gedachten aan gokken en de daarbij behorende plezierige gevoelens, zorgen ervoor dat de dwangmatige gokker momenten van trek ervaart.

Soms is de drang om te gokken zo intens en overweldigend dat deze bij de gokker een terugval veroorzaakt.

Hier volgen enkele suggesties om met de drang om te gokken om te gaan.

SUGGESTIES OM DRANG TE VOORKOMEN:

- **Bezoek GA meetings zo vaak als nodig**, maar minstens een keer per week.
- Raak meer betrokken bij het GA programma. **Neem een servicepositie.**
- **Bel regelmatig andere GA leden.**
- **Lees en herlees het GA Combo book.** Veel GA leden hebben gezegd: Alles wat ik nodig heb om me van gokken te weerhouden, staat hier in dit kleine gele boek.”
- **Vraag een ander GA lid om jouw sponsor te zijn.**
- **Lees en LEEF de GA Stappen van Herstel.** In het begin is het prima om een gezonde sceptische houding te hebben over het werken aan de Stappen. Echter, duizenden GA leden hebben gemeld dat hoe meer zij betrokken raken bij de Stappen van Herstel, hoe minder aangenaam het is dat zij gokken. De suggestie is dat je vraagt aan een ander GA lid – bij voorkeur je sponsor – je door de Stappen te leiden.
- **Ga niet naar, en kom niet in de buurt van gelegenheden waar kan worden gegokt**, inclusief websites op het internet. Ga alleen naar winkels en supermarkten waar niet kan worden gegokt, of waar gokken buiten het zicht is.
- **Kijk naar niets dat je zal herinneren aan gokken** - bijvoorbeeld het sport- of beurs gedeelte van de krant, loterij tickets, wedren programma's, reclames voor casino's of andere vormen van gokken.
- **Ga niet om met mensen die gokken.** (Dit kan betekenen dat je de relatie met bepaalde vrienden of familieleden moet inperken).
- **Vermijd verstrikt te raken in gesprekken die over gokken gaan.**
- **Zorg ervoor dat je slechts het absolute minimum aan geld bij je hebt dat je voor die dag nodig hebt.** Indien mogelijk laat je salaris overmaken of stel iemand aan die je vertrouwt om je financiën te beheren. **Vernietig je credit- en debitcards, pinpassen** - alles dat een versperring opwerpt tussen jou en buitensporige hoeveelheden contant geld.
- **Stel een cleandatum vast** - dat wil zeggen jouw eerste GA meeting na de laatste keer dat je gegokt hebt. Veel GA leden verwerven een gezond innerlijk vertrouwen uit de wetenschap dat zij zich de gewoonte van niet gokken na verloop van tijd eigen maken.
- **Verander je houding.** Er zit een wereld van verschil tussen de uitspraken “Ik moet stoppen met gokken.” en “Ik wil stoppen met gokken.” Bedenk: als je iets *moet* doen dan zal je het waarschijnlijk niet *willen* doen.
- **Verander je gedrag.** Dit is een van de moeilijkste opgaven in al het menselijk streven, laat staan in het Gamblers Anonymous programma. Toch staat er in het gele combo boek dat het noodzakelijk is voor een dwangmatige gokker een karakterverandering teweeg te brengen om een terugval te voorkomen. GA leden hebben gemeld dat karakterfouten zoals woede, ongeduld, luiheid, zelfmedelijden enz. hen hebben terug hebben geleid naar gokken. Om abstinente te blijven is het van vitaal belang dat negatieve gewoonten door gezonde worden vervangen.

- **Overweeg je lichaam in betere fysieke conditie te krijgen.** Er wordt wel eens gezegd “bring the body and the mind will follow.” Als dwangmatig gokken een ziekte van de geest is dan klinkt het voor een gokker logisch om een redelijke lichamelijke conditie te hebben. Denk aan de uitdrukking “Een gezonde geest in een gezond lichaam”.

SUGGESTIES WANNEER JE DRANG HEBT OM TE GOKKEN

- Als eerste, erken de drang. Word er onmiddellijk van bewust – hoe je je voelt en wat er in je hoofd omgaat. Zeg dan tegen jezelf: “Oh, OK, ik heb nu een drang om te gokken. Ik wil nu gokken. **JAMMER DAT IK NIET MEER GOK.**”
- OK. Je drang om te gokken is dus erg sterk. Wederom, erken de drang en wees je bewust van wat er aan het gebeuren is en zeg tegen jezelf: “OK, misschien ga ik over tien minuten gokken.” **Wacht tien minuten.** Als de drang er nog steeds is, zeg tegen jezelf: “OK, misschien ga ik over weer tien minuten gokken.” Vind vervolgens iets anders om de komende 10 minuten te doen. Als de drang aanhoudt, blijf het gokken uitstellen voor periodes van 10 minuten. Blijf dit doen. De drang om te gokken zal voorbij gaan.
- **Stel je voor dat je geest een diaprojector is** en de gedachten die binnenkomen dia's zijn. Ga naar een rustige plek, doe je ogen dicht, en **VERANDER DE DIA!** Weiger gedachten over gokken in overweging te nemen. Denk aan een familielid, een dierbare, je baan, een prettige bezigheid - alles behalve gokken. Dit lukt je als je je geest tot rust brengt en concentreert.
- **Accepteer het feit dat jij niet veilig kan gokken.** Dit mag pijnlijk duidelijk lijken, maar veel GA leden hebben een terugval gemeld nadat zij op dit punt met zich zichzelf een verstandelijke discussie waren aangegaan. Sommige van de meest voorkomende innerlijke argumenten zijn: “Het zal deze keer anders gaan, zo erg ben ik nog niet, ik stop zodra ik quitte sta” en “Nu moet ie wel goed vallen voor mij.” **Acceptatie is een van de belangrijkste onderdelen van het GA programma.**
- **Zeg het Gebed om Kalmte:** “God schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te weten.” Herhaal het gebed totdat de drang verdreven wordt. Het tot rust brengen van de geest zal de drang om te gokken doen afnemen.
- **Werk aan Stappen Twee en Drie van herstel.** Beeld jezelf in dat je de drang om te gokken aan een Hogere Macht overdraagt. Veel GA leden leven naar het gezegde, “Let go and let God.”
- **Ga naar een GA bijeenkomst, ongeacht hoe je je voelt.**
- Ga naar een rustige plek en **mediteer.** Een eenvoudige manier kan zijn om je ogen te sluiten en in de ruimte te staren, visualiseer de drang als een concreet object (het maakt niet uit wat het is.) Concentreer hier een aantal minuten op. Terwijl je het object in gedachten houdt, visualiseer dat het in kleine stukjes breekt. Je drang om te gokken zal hiermee uit elkaar vallen.
- **Bel iemand die je vertrouwt.** Vertel hem of haar over je drang om te gokken.
- Laat geld, cheques en credit cards achter, en **spreek met iemand af.**
- Blijf niet in je drang hangen. Stap uit je gedachten. **Ga iemand anders helpen.**