

Gamblers

Anonymous

**God schenk me de kalmte
om te accepteren wat ik
niet kan veranderen,
De moed om te veranderen
wat ik kan veranderen,
En de wijsheid om
het verschil te weten.**

INHOUDSOPGAVE

Geschiedenis	1
Gamblers Anonymous	2
Programma van Herstel	4
Programma van Eenheid	6
Dwangmatig gokken en GA	8
Twintig vragen	15
Gids voor alle leden	17

***I sought my soul,
But could not see,
I sought my God,
But He eluded me,
I sought my brothers and sisters,
And found all three.***

GESCHIEDENIS

De fellowship van Gamblers Anonymous is voortgekomen uit een toevallige ontmoeting tussen twee mannen gedurende de maand januari in 1957. Deze mannen hadden een werkelijk verbijsterende geschiedenis van problemen en ellende te wijten aan een obsessie om te gokken. Ze begonnen elkaar regelmatig te ontmoeten en met het verstrijken van de maanden keerde geen van beiden terug naar gokken.

Ze concludeerde uit hun gesprekken dat, om een terugval te voorkomen het noodzakelijk was om bepaalde karakterveranderingen in zichzelf teweeg te brengen. Om dit te bereiken, gebruikten ze als gids bepaalde spirituele principes die werden toegepast door duizenden mensen die herstellende waren van andere dwangmatige verslavingen. Over het woord spiritueel kan worden gezegd: die eigenschappen van de menselijke geest, die de hoogste en fijnste kwaliteiten vertegenwoordigen, zoals vriendelijkheid, vrijgevigheid, eerlijkheid en nederigheid. Tevens voelden ze dat, om hun eigen abstinentie te behouden, het van vitaal belang was dat zij de boodschap van hoop uitdragen naar andere dwangmatige gokkers.

Als gevolg van gunstige publiciteit door een prominent columnist en tv-commentator, werd de eerste groepsbijeenkomst van Gamblers Anonymous gehouden op vrijdag de 13de september 1957, in Los Angeles, Californië. Sinds die tijd is de fellowship gestaag gegroeid en floreren groepen over de hele wereld.

GAMBLERS ANONYMOUS

GAMBLERS ANONYMOUS is een fellowship van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen, zodat ze hun gemeenschappelijk probleem kunnen oplossen en anderen helpen te herstellen van een gokprobleem.

De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gokken. Er zijn geen financiële verplichtingen voor GA-lidmaatschap: wij zijn zelfvoorzienend door onze eigen bijdragen. GA is niet verbonden aan enige sekte, kerkgenootschap, politieke partij, organisatie of instelling; wenst zich niet te mengen in enig geschil, steunt of bestrijdt geen enkele zaak. Ons hoofddoel is te stoppen met gokken en andere dwangmatige gokkers te helpen hetzelfde te doen.

De meesten van ons waren niet bereid om toe te geven dat we echte probleemgokkers waren. Niemand wil denken dat ze anders zijn dan hun fellows. Daarom is het niet verrassend dat onze gokcarrières gekenmerkt waren door ontelbare vergeefse pogingen om te bewijzen dat we konden gokken als andere mensen. Het idee dat hoe dan ook, wanneer dan ook, wij controle zullen hebben over ons gokken is de grote obsessie van elke dwangmatige gokker. De volharding in deze illusie is verbazingwekkend. Velen jagen het na tot aan de poorten van de gevangenis, inrichtingen of de dood.

We ontdekten dat we tot in het diepst van ons wezen volledig moesten erkennen dat we dwangmatige gokkers zijn. Dit is de eerste stap in ons herstel. De waan dat we wat gokken betreft hetzelfde als anderen zijn, of mogelijk worden, moet worden verpletterd.

We hebben het vermogen verloren om ons gokken te controleren. We weten dat geen enkele echte dwangmatige gokker die controle ooit terugkrijgt. Wij hebben allemaal wel eens gedacht dat we controle aan het terugwinnen waren, maar zulke perioden, meestal kort, werden onvermijdelijk gevolgd door nog minder controle welke na verloop van tijd leidde tot een erbarmelijke en onbegrijpelijke demoralisatie. We zijn ervan overtuigd dat gokkers van onze soort in de greep zijn van een progressieve ziekte. Na verloop van tijd worden we slechter, nooit beter.

Daarom, om een normaal gelukkig leven te kunnen leiden, proberen we naar ons beste kunnen, bepaalde principes in ons dagelijks leven toe te passen.

HET PROGRAMMA VAN HERSTEL

Hier zijn de stappen welke een programma van herstel zijn.

1 Wij erkenden dat we machteloos stonden tegenover gokken – dat onze levens onhanteerbaar waren geworden.

2 Kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons kan herstellen naar een normale manier van denken en leven.

3 Namen een beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van deze Macht zoals wij hem zelf begrijpen.

4 Maakten een grondige en onbevreesde morele en financiële inventaris van onszelf op.

5 Bekenden tegenover onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.

6 Waren volkomen bereid deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.

- 7** Vroegen God (zoals wij Hem begrijpen) nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
- 8** Maakten een lijst van alle personen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.
- 9** Maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
- 10** Gingen door met het maken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren gaven wij dit onmiddellijk toe.
- 11** Trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.
- 12** Na moeite te hebben gedaan deze principes in al ons doen en laten toe te passen, probeerden we deze boodschap door te geven aan andere dwangmatige gokkers.

HET PROGRAMMA VAN EENHEID

Om eenheid te behouden heeft ervaring ons geleerd dat:

- 1** **Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van groepseenheid.**

- 2** **Onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten; zij regeren niet.**

- 3** **Het enige vereiste voor GA lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gokken.**

- 4** **Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groepen of de GA als geheel aangaan.**

- 5** **GA heeft maar één hoofddoel – zijn boodschap uitdragen naar de dwangmatige gokker die nog lijdt.**

- 6** **GA behoort nooit aanverwante voorzieningen of andere ondernemingen te steunen, te financieren of de GA naam te verlenen, opdat geld-, eigendom- en prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.**

- 7** Iedere GA groep behoort volledig in zijn eigen behoeften te voorzien en bijdragen van buitenaf af te wijzen.
- 8** GA dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.
- 9** GA, als zodanig, behoort nooit georganiseerd te worden; maar wij mogen dienstraden en comités creëren die direct verantwoording afleggen aan hen die ze dienen.
- 10** GA heeft geen mening over kwesties buiten GA; derhalve behoort de GA naam nooit betrokken te worden in publieke verdeeldheid.
- 11** Ons public relations-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het vlak van pers, radio, films, televisie en internet.
- 12** Anonimiteit is de spirituele grondslag van het GA programma, dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.

DWANGMATIG GOKKEN EN GAMBLERS ANONYMOUS

Wat is dwangmatig gokken?

Dwangmatig gokken is een ziekte, progressief van aard, die nooit kan worden genezen, maar wel tot stilstand kan worden gebracht.

Voor ze bij GA kwamen zagen veel dwangmatige gokkers zichzelf als moreel zwak, of soms gewoonweg als 'niet goed'. De visie van GA is dat dwangmatige gokkers werkelijk ernstig zieke mensen zijn die kunnen herstellen als zij naar hun beste kunnen een simpel programma volgen, dat succesvol is gebleken voor duizenden andere mannen en vrouwen met een gokprobleem of een dwangmatig gokprobleem.

Wat is het eerste dat een dwangmatige gokker zou moeten doen om te stoppen met gokken?

De dwangmatige gokker moet bereidwillig zijn om het feit te accepteren dat hij of zij in de ban is van een voortschrijdende ziekte en de wens hebben om beter te worden. Onze ervaring heeft laten zien dat het GA-programma altijd zal werken voor ieder persoon die een verlangen heeft te stoppen met gokken. Echter, het zal nooit werken voor de persoon die niet openlijk de feiten over deze ziekte onder ogen wil zien.

Hoe weet jij of je een dwangmatige gokker bent?

Alleen jij kan die beslissing nemen. De meeste mensen wenden zich tot GA wanneer ze bereid zijn te

erkennen dat gokken hen heeft verslagen. Tevens wordt in GA een dwangmatige gokker omschreven als iemand voor wie gokken zorgt voor groeiende en aanhoudende problemen op elk gebied van zijn of haar leven.

Veel GA-leden hebben angstaanjagende ervaringen doorstaan voordat zij bereid werden om hulp te accepteren. Anderen werden geconfronteerd met een langzame subtiele verslechtering, die hen uiteindelijk bracht op het punt waarop zij hun nederlaag moesten erkennen.

Hoe stopt iemand met gokken met behulp van het programma van Gamblers Anonymous?

Dit doe je door trapsgewijs een karakterverandering in jezelf teweeg te brengen. Dit kan worden bereikt door te vertrouwen op, en het volgen van, de basisprincipes van de GA programma's van herstel en eenheid.

Er zijn geen sluproutes in het verkrijgen van dit vertrouwen en begrip. Om te herstellen van één van de meest verbijsterende, verradelijke dwangmatige verslavingen is toegewijde inzet vereist. **EERLIJKHEID, OPENHEID VAN GEEST EN BEREIDWILLIGHEID** zijn de sleutelwoorden in ons herstel.

Is het belangrijk te weten waarom we gokten?

Misschien, echter voor zover het stoppen met gokken betreft, zijn veel GA leden abtinent gebleven van gokken, zonder het voordeel van het weten waarom zij gokten.

Wat zijn enkele van de karaktertrekken van iemand die een dwangmatige gokker is?

1. NIET IN STAAT EN NIET BEREID ZIJN REALITEIT TE ACCEPTEREN. Vandaar de vlucht in de droomwereld van gokken.

2. EMOTIONELE ONZEKERHEID/ONVEILIGHEID. Een dwangmatige gokker bemerkt alleen emotioneel comfortabel te zijn als hij of zij aan het gokken is. Het is niet ongebruikelijk om een GA-lid te horen zeggen: “De enige keer dat ik voelde erbij te horen was toen ik aan het gokken was. Dan voelde ik me veilig en op mijn gemak. Er werd niet zoveel van me verwacht. Ik wist dat ik mezelf aan het vernietigen was, maar tegelijkertijd had ik een zeker gevoel van veiligheid.

3. ONVOLWASSENHEID. Een verlangen om alle goede dingen in het leven te willen hebben zonder enige grote inspanning van hun kant lijkt een gemeenschappelijk karakterpatroon van dwangmatige gokkers. Veel GA-leden accepteren het feit dat zij niet wilden opgroeien. Onbewust vonden ze dat ze konden ontkomen aan volwassen verantwoordelijkheden, door in te zetten op een draaiend wiel of het omdraaien van een kaart, en zo werd het gevecht om aan verantwoordelijkheden te ontsnappen uiteindelijk een onbewuste obsessie.

Tevens lijkt een dwangmatige gokker een sterke innerlijke drang te hebben om een ‘*big shot*’ te zijn en behoefte te hebben aan een gevoel om almachtig te zijn. De dwangmatige gokker is bereid alles te doen (vaak van een asociale aard) om het imago hoog te houden dat hij of zij anderen wil laten zien.

Dan is er nog de theorie dat dwangmatige gokkers onbewust willen verliezen om zichzelf te straffen. Er is veel bewijs dat deze theorie ondersteunt.

Wat is de droomwereld van de dwangmatige gokker?

Dit is een andere gemeenschappelijke karaktertrek van dwangmatige gokkers. Veel tijd wordt besteed aan het fantaseren over de grootse en geweldige dingen die ze zouden doen zodra ze 'de grote prijs' zouden winnen. Ze zien zichzelf als zeer filantropische en charmante mensen. Ze kunnen erover dromen om familie en vrienden te voorzien van nieuwe auto's, bontjassen en andere luxes. Dwangmatige gokkers zien zichzelf een plezierig elegant leven leiden, mogelijk gemaakt door de enorme geldbedragen die ze zullen verkrijgen door hun 'systeem'. Bedienden, penthouses, mooie kleren, charmante vrienden, jachten en wereldreizen zijn een paar van de geweldige zaken die binnen handbereik liggen, zodra een grote winst eindelijk gemaakt is.

Maar treurig genoeg lijkt er nooit een winst groot genoeg om ook maar de kleinste droom waar te maken. Als dwangmatige gokkers succes hebben, gokken ze om nog grotere dromen te dromen. Als ze falen, gokken ze in roekeloze wanhoop en de diepte van hun ellende is peilloos als hun droomwereld in elkaar stort. Verdrietig genoeg zullen ze terugvechten, dromen meer dromen en lijden uiteraard nog meer ellende. Niemand kan hen ervan overtuigen dat hun grote plannen nooit werkelijkheid zullen worden. Zij geloven dat wél, want zonder deze droomwereld zou het leven voor hen niet aanvaardbaar zijn.

Is dwangmatig gokken niet hoofdzakelijk een financieel probleem?

Nee, dwangmatig gokken is een emotioneel probleem. Een persoon in de ban van deze ziekte creëert bergen van ogenschijnlijk onoplosbare problemen. Natuurlijk zijn er financiële problemen veroorzaakt, maar ze worden ook geconfronteerd met problemen in het huwelijk, op het werk en met justitie. Dwangmatige gokkers ontdekken dat vrienden verloren zijn gegaan en familie hen heeft afgewezen. Van de vele serieuze gecreëerde moeilijkheden, lijken de financiële problemen het makkelijkst op te lossen. Zodra een dwangmatige gokker bij GA komt en stopt met gokken, is het inkomen gewoonlijk hoger en er is geen financieel lek meer dat werd veroorzaakt door gokken en zeer spoedig begint de financiële druk te verlichten. GA-leden kwamen erachter dat de beste weg naar financieel herstel is door hard te werken en het terugbetalen van onze schulden. Faillissement, lenen en/of uitlenen van geld (borgstelling) in GA is schadelijk voor ons herstel en zou niet moeten gebeuren.

Het moeilijkste en meest tijdrovende probleem waarmee ze zullen worden geconfronteerd is het realiseren van een innerlijke karakterverandering. De meeste GA-leden zien dit als hun grootste uitdaging, waar direct aan zou moeten worden gewerkt en voortgezet gedurende hun hele leven.

Waarom kan dwangmatige gokker niet gewoon op wilskracht stoppen met gokken?

Wij geloven dat de meeste mensen, als zij eerlijk zijn, hun gebrek aan kracht om bepaalde problemen op te

lossen zullen herkennen. Voor zover het gokken betreft hebben we veel dwangmatige gokkers gekend die langere periodes abtinent konden blijven, maar op een moment van onoplettendheid en onder de juiste reeks omstandigheden, begonnen ze te gokken zonder na te denken over de gevolgen. De weerbaarheid waarop ze vertrouwden, middels hun wilskracht alleen, maakte plaats voor een of andere banale reden om te gokken. We hebben ontdekt dat wilskracht en zelfkennis ons niet zullen helpen bij die mentale blinde vlekken, maar dat het aanhangen van spirituele principes onze problemen wel lijkt op te lossen. De meesten van ons voelen dat een geloof in een Macht groter dan onszelf noodzakelijk is, om het verlangen te behouden af te zien van gokken.

Kan een dwangmatige gokker ooit weer normaal gokken?

Nee. De eerste gok voor een dwangmatige gokker is zoals het eerste drankje voor een alcoholist. Vroeg of laat valt hij of zij terug in hetzelfde oude destructieve patroon.

Zodra iemand eenmaal de onzichtbare grens over is gegaan naar onverantwoordelijk ongecontroleerd gokken, lijkt hij of zij de controle nooit meer terug te krijgen. Na een paar maanden abtinentie hebben enkele van onze leden geprobeerd te experimenteren met een klein beetje te gokken, altijd met desastreuze gevolgen. De oude obsessie kwam onvermijdelijk terug.

Onze GA ervaring lijkt te wijzen naar deze alternatieven: gokken en een progressief verval riskeren, of niet gokken en een betere manier van leven ontwikkelen.

Betekent dit dat ik niet eens mee kan doen met een spelletje met lage inzet of een voetbalpool?

Dat is precies wat het betekent. Ergens moet een standpunt worden ingenomen en GA-leden hebben ontdekt dat het de eerste gok is die moet worden vermeden, zelfs als het zoiets kleins is vergelijkbaar met een kop koffie. Dit omvat internetgokken, bingo, de aandelenmarkt, goederenbeurs, opties, kopen van loten, krasloten of spelen van loterijen, verlotingen, kop of munt of een bedrijfsvoetbalpool.

Ik geef slechts periodiek toe aan mijn gokbinges. Heb ik Gamblers Anonymous nodig?

Ja. Dwangmatige gokkers die zich bij GA hebben aangesloten vertellen ons dat, hoewel hun *gokbinges* periodiek waren, de tussenliggende tijd geen periodes waren van constructief denken. Symptomatisch voor deze perioden waren nervositeit, prikkelbaarheid, frustratie, besluiteloosheid en een verdere afbraak van persoonlijke relaties. Deze zelfde mensen hebben vaak ervaren dat het GA-programma het antwoord is om karakterfouten te elimineren en een gids naar morele vooruitgang in hun levens.

GOKKEN, is voor de dwangmatige gokker als volgt gedefinieerd: Iedere gok of weddenschap, voor jezelf of anderen, of er nu geld aan te pas komt of niet, hoe nietszeggend of onbeduidend ook, zodra de uitkomst onzeker is of afhangt van toeval of 'vaardigheid' blijft het gokken.

TWINTIG VRAGEN

- 1** Heb je ooit werk- of schooltijd verloren vanwege gokken?
- 2** Heeft gokken je leven thuis ooit ongelukkig gemaakt?
- 3** Heeft gokken je reputatie aangetast?
- 4** Heb je ooit spijt gehad na het gokken?
- 5** Heb je ooit gegokt om aan geld te komen om schulden te betalen of om andere financiële moeilijkheden op te lossen?
- 6** Heeft gokken gezorgd voor een afname in je ambitie of efficiëntie?
- 7** Nadat je verloren had, voelde je dat je zo snel mogelijk terug moest gaan om je verlies terug te winnen?
- 8** Na een winst, had je een sterke drang om terug te gaan om meer te winnen?
- 9** Gokte je vaak door totdat je laatste euro op was?
- 10** Heb je ooit geleend om je gokken te financieren?

- 11** Heb je ooit iets verkocht om gokken te financieren?
- 12** Was je terughoudend om 'gokgeld' te gebruiken voor normale uitgaven?
- 13** Maakte gokken je onverschillig over het welzijn van jezelf of je familie?
- 14** Heb je ooit langer gegokt dan je van plan was?
- 15** Heb je ooit gegokt om te ontsnappen aan zorgen, problemen, verveling, eenzaamheid, verdriet of verlies?
- 16** Heb je ooit iets illegaals gedaan, of overwogen, om gokken te financieren?
- 17** Was gokken er ooit de oorzaak van dat je moeite had met slapen?
- 18** Creëren onenigheid, teleurstellingen of frustraties bij jou een drang om te gokken?
- 19** Heb je ooit de drang gehad om een meevaller te vieren met een paar uur gokken?
- 20** Heb je ooit zelfvernietiging of zelfmoord overwogen als een resultaat van je gokken?

De meeste dwangmatige gokkers zullen tenminste zeven van deze vragen met ja beantwoorden.

Aan alle Gamblers Anonymous leden en in het bijzonder de nieuwe GA-leden:

1. Bezoek zoveel mogelijk meetings per week. **MEETINGS MAKE IT.**
2. Bel zo vaak mogelijk andere leden tussen de meetings door. **GEBRUIK DE TELEFOONLIJST!**
3. Test of verleid jezelf niet. Ga niet om met kenissen die gokken. Kom niet in of in de buurt van gokgelegenheden. **GOK OM NIETS.** Dit omvat internetgokken, bingo, de aandelenmarkt, goederenbeurs, opties, kopen van loten, krasloten of spelen van loterijen, verlotingen, kop of munt of een bedrijfsvoetbalpool.
4. Leef het GA-programma **DAG VOOR DAG.** Probeer niet al je problemen in één keer op te lossen.
5. Lees de stappen van **HERSTEL** en **EENHEID** vaak en bestudeer doorlopend de twintig vragen. Volg de stappen in je dagelijks leven. Deze stappen zijn de basis voor het hele GA-programma en het toepassen ervan is de sleutel tot je groei. Raak betrokken en wees dienstbaar. Als je vragen hebt, stel ze aan mensen die service doen en sponsors.
6. **NEEM EEN SPONSOR, HET IS MOEILIK OM IN JE EENTJE TE HERSTELLEN!** Sponsorschap biedt een kans voor leden om op één-op-één basis herstel te bereiken, door te delen, oefenen en werken met de 12 stappen van herstel.
7. Een *Pressure Relief Group Meeting** kan helpen om werk, financiële, juridische en persoonlijke druk te verlichten. Het naleven hiervan zal helpen in je herstel.
8. **HEB GEDULD!** De dagen en weken zullen snel genoeg voorbijgaan, en als je regelmatig meetings bezoekt, abtinent blijft van gokken en de richtlijnen op deze pagina opvolgt, zul je voortdurend herstel ervaren.

* Opmerking vertaal commissie: In Nederland is de situatie anders, voor vragen stel ze aan ervaren groepsleden.

Gamblers Anonymous

Informatie over Meetings in Nederland

info@gamblersanonymous.nl

www.gamblersanonymous.nl

International

isomain@gamblersanonymous.org

www.gamblersanonymous.org