

Jongerenfiche

Gokken: wat ik moet weten

Gokken is het spelen van kansspelen. Dit kan zowel online als offline. Bij een kansspel is het toeval altijd bepalend voor winst of verlies van de inzet. Dat wil zeggen dat je zelf weinig invloed hebt op het resultaat. Je kan denken dat je meer kans hebt om te winnen bij sportwedenschappen als je veel van sport kent. Maar zelfs de beste sportkenner kan niet alle toevalligheden in een sportwedstrijd voorzien. Gokken is een vrijetijdsbesteding die je geld kost, geen manier om snel geld te verdienen.

Niet iedereen mag een kansspel spelen.

Vanaf 18 mag je:

- deelnemen aan kansspelen van de Nationale Loterij

Pas vanaf 21 mag je gokken:

- in speelautomatenhallen
- in casino's
- op café
- op sportwedstrijden
- op gokwebsites voor online kansspelen

Gokken kan leuk zijn, maar kan ook problemen veroorzaken. Kansspelen zijn zo opgebouwd dat je alsmaar meer wil spelen. Als je veel gokt, zal je er niet alleen veel tijd en geld aan besteden, maar er ook voortdurend in gedachten mee bezig zijn. Daardoor kan het zijn dat je bepaalde dingen in je leven gaat verwaarlozen. Bijvoorbeeld je hobby's, je werk, school of uitgaan met vrienden.

Niet iedereen geraakt in de problemen door te gokken. Of iemand problemen krijgt hangt af van verschillende factoren. Deze kunnen in drie grote groepen worden ingedeeld:

1. Mens: De individuele kenmerken van een speler. Hoe jonger je bijvoorbeeld begint met kansspelen, hoe groter de kans dat je later in de problemen geraakt.

2. Middel: De specifieke kenmerken van het spel. Elk spel kan in principe verslavende elementen bevatten, maar bij sommige spelen zijn die sterker aanwezig. Kansspelen met slotmachines zijn bijvoorbeeld erg verslavend omdat er weinig tijd zit tussen de inzet en winst of verlies.

3. Milieu: De directe omgeving en omstandigheden waarin gespeeld wordt. Zo verlagen online kansspelen bijvoorbeeld de drempel om te gokken. Online zijn kansspelen namelijk 24 op 24 uur beschikbaar.

Waar kan je terecht met vragen over gokken?

Heb je vragen over gokken? Wil je weten hoe het staat met jouw eigen gokgedrag? Of maak je je zorgen over iemand anders? Dan kan je een aantal dingen doen.

- Praat erover met iemand uit jouw omgeving: vrienden, ouders, leerkrachten, ... Je kan ook terecht bij het CLB of bij de projecten 'vroeginterventie alcohol en andere drugs' van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Via www.desocialekaart.be vind je de adressen uit jouw buurt.
- Op www.gokhulp.be vind je veel informatie over gokken. Je kan er ook zelfstandig aan de slag als je wil minderen of stoppen.
- Bij De Druglijn (www.druglijn.be) kan je terecht voor informatie en advies over gokken. Je vindt er ook informatie over gamen, alcohol en andere drugs. Met De Druglijn kan je anoniem chatten, mailen of telefoneren. Je vindt er ook adressen voor hulp en preventie.
- Mensen kunnen zich op een 'weigeringslijst' laten zetten om zich te beschermen tegen problemen ten gevolge van gokken. Ook kan iemand een andere persoon laten weigeren mits specifieke voorwaarden. Meer info en formulieren vind je op de [website van de Kansspelcommissie](#).



Mensen die veel gokken vaak te lang wachten om hulp in te roepen. Hierdoor worden problemen vaak nog groter. Als je je zorgen maakt over iemand is het belangrijk om erover te praten. Probeer samen op zoek te gaan naar hulp.

V.U. dr. H. Peuskens
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - januari2026
Ondernemingsnummer: 0424.327.587
RPR Brussel
D/2025/6030/37
De DrugLijn is een initiatief van VAD
VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse Overheid.
afbeeldingen www.shutterstock.com

