

Een muntje in een automaat doen, een kaartje leggen met geld als inzet: het lijkt zo onschuldig. Dat het ook ernstig uit de hand kan lopen, ontdekte Erik. Hij raakte verslaafd aan gokken.

'Als ik verloor, gooide ik nog meer geld in de automaat'

Erik (22): "Die pokertrend van tegenwoordig vind ik schandelijk. Zenders die pokerprogramma's maken en casino's die pokeravonden instellen voor jongeren, weten niet dat gokken je leven kapot kan maken. Het had niet veel gescheeld of dat was bij mij gebeurd. Op mijn vijftiende kwam ik voor het eerst in contact met een gokautomaat. Tijdens de lunchpauzes ging ik weleens met vrienden naar een kroeg vlak bij school. We gooiden dan voor de lol een paar muntjes in zo'n ding, maar we wonnen nooit. Totdat ik op een woensdagmiddag tweehonderd euro uit die automaat trok. Ik had gewonnen! Ik voelde me de koning te rijk en kreeg de smaak te pakken. Ik had een 'lucky hand', dacht ik. Als ik één keer win, dan kan ik toch ook wel vaker winnen?"

Steeds vaker ging ik na school met mijn vriendengroep naar dat café. Was het eerst nog een grapje, op een gegeven moment begon ik er steeds meer waarde aan te hechten. Als ik geld in de automaat gooide, klopte mijn hart in mijn keel en kreeg ik een 'rush', een euforisch en verdovend gevoel. Mijn hele lichaam zat vol spanning in de hoop dat die een ontlading zou krijgen in het winnen. Maar dat gebeurde nooit. Het gevoel van teleurstelling als ik niet won, was vreselijk. Maar die spanning, die was verslavend. Als ik verloor, gooide ik nog meer geld in de automaat in de hoop dat ik deze keer wél zou winnen. En zo zakte ik steeds verder weg in het moeras van verslavingsgedrag."

Dubbelleven

"Op mijn negentiende leerde ik Laura kennen, een mooi blond meisje met groene ogen. Zij zat in een andere klas dan ik, en het klikte meteen tussen ons. We deelden een flauw gevoel voor humor en konden urenlang discussiëren over actualiteiten. Dat ik na school vaak ging gokken, wist ze niet. Meestal zei ik tegen haar dat ik had afgesproken met vrienden, en ze geloofde me. Ik wilde haar niet opzadelen met mijn probleem. Sterker nog, op dat moment zag ik het zélf helemaal niet als een probleem. Het was meer een hobby waar anderen soms moeilijk over deden. Van mijn vrienden kreeg ik steeds vaker opmerkingen. 'Waarom ga je toch altijd naar die kroeg en verspeel je je geld?' vroegen ze me. Dan probeerde ik ze over te halen mee te doen,

ik was dezelfde joviale Erik als altijd. Maar als ik bij dat apparaat in de kroeg stond, leek het alsof ik een duivel in mijn hoofd had. Een duivel die aan niets anders dacht dan aan veel geld winnen. Als ik naar de kroeg wilde, loog ik tegen Laura. Leugentjes om bestwil, vond ik. Anderen voetballen, ik gokte. Maar gokken was een taboe en daarom móest ik wel liegen."

Duister circuit

"Op een gegeven moment gokte ik elke dag. Tegen mijn ouders zei ik dan dat ik bij mijn vriendin was, tegen mijn vriendin dat ik bij mijn vrienden was, en zo ging het maar door. Alles om even de kick van het gokken te voelen. Om mijn verslaving te kunnen bekostigen,

'Ik leidde een dubbelleven toen we samenwoonden, maar mijn vriendin had helemaal niets door'

om maar van het gezeik af te zijn, of ik liet ze links liggen. Gokken was onbewust al te belangrijk voor me, daar wilde ik niet over onderhandelen.

Mijn relatie met Laura werd serieuzer. We besloten zelfs te gaan samenwonen. Ik leidde een dubbelleven, maar ze had niets door. Als ik aan mijn dagelijkse kick kwam, was er ook niets aan de hand. Niemand merkte dan iets aan me:

begon ik te stelen. Ik jatte regelmatig de pinpas van mijn ouders. Dan pinde ik vierhonderd euro en stopte daarna de pas terug. Vervolgens ging ik zo snel mogelijk naar de kroeg. Als al het geld in de automaat was verdwenen, kon ik mezelf wel voor mijn kop slaan. Ik voelde me zó schuldig. Maar de enige manier om dat gevoel kwijt te raken, was door nóg meer geld in dat apparaat te gooien. Gokken verdoofde mijn

gevoel. Mijn verslaving heb ik drie jaar kunnen verbergen. Toen ging het mis. Ik was altijd blut en mijn leugens begonnen me in te halen. Ook begon ik te handelen in mobiele telefoons, een beetje een duister circuit. Ik had een bijbaan in een café en zelfs daar begon ik uit de kas te stelen. Ik zat verstrikt in een web van leugens. En nog had ik niet genoeg geld om mijn verslaving te bekostigen. Het was een bodemloze put."

Dieptepunt

"Ik kwam op een dieptepunt toen ik op een dag geen geld meer had voor boodschappen. Een brood en een pak melk? Ik kon het gewoon niet betalen. Ik móest het iemand vertellen. Die avond belde ik mijn vader en maakte een afspraak om 'even te praten'. Ik was ontzettend nerveus voor zijn reactie, want mijn ouders hadden een heel positief beeld van me. Ik vond het vreselijk dat ik dat aan diggelen zou gooien. Gelukkig reageerde mijn vader begripvol. Hij begon meteen te denken over een oplossing. Een vriend van mijn vader werkte bij een kliniek en

veel te gehaast. Ik had voor mezelf pas net toegegeven dat ik een probleem had, en nu moest ik met allerlei verslaafden van verschillende leeftijden erover praten. Ik vond het ontzettend zwaar: het schema van de kliniek zat van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat helemaal vol met activiteiten, zoals meditatie, les over verslavingsproblematiek en groepsgesprekken. Bovendien hadden mensen vaak vreselijke, zware verhalen. Zo vertelde een vrouw dat haar moeder én dochter op dezelfde dag waren overleden. Haar verdriet probeerde ze letterlijk te verdrinken met alcohol. Daar zat ik dan, met mijn gokverhaal. Vier weken heb ik in de afkickkliniek gezeten. Het was moeilijk, ik moest constant denken aan gokken. Voor mijn gevoel was ik nog niet van mijn verslaving af, maar ik wilde er op dat moment ook nog helemaal niet vanaf. En dus loog ik. Ik liet de therapeuten precies het beeld van een genezende verslaafde zien, en dat deed ik blijkbaar zo goed dat ik na een maand naar huis mocht.

Eenmaal thuis stortte ik in. Als een zombie zat

Goddank kwam ik net op tijd tot inkeer. Ik heb mijn ouders bekend dat het echt niet meer ging. Toen was ik wél klaar voor hulp. Gokken zou mijn leven helemaal kapotmaken, terwijl ik echt wel een slimme jongen ben. En dus ging ik weer naar Zuid-Afrika, deze keer heb ik het geld daarvoor geleend. Met alle kracht die ik in me had, heb ik het afkickprogramma gevolgd. En... het is gelukt. In Zuid-Afrika kwam ik erachter dat ik onbewust gokte om te verliezen. Mijn hele leven voelde ik me minderwaardig als ik bij een groep mensen was. Ik had geen controle over hoe men me zag en voelde me nooit echt op mijn gemak. Door te verliezen werd mijn slechte gevoel voor eigenwaarde bevestigd. Verliezen gaf mij het recht om me een loser te voelen, terwijl ik me in het echte leven altijd groot en stoer voordeed.

Ik durf me nu meer kwetsbaar op te stellen. Ik heb nog geen nieuwe vriendin. Laura zie ik nog weleens, maar het is voor ons allebei het beste als we geen relatie meer krijgen. Onze communicatie was te slecht.

Afgekickt zijn is zwaar, nog steeds. Elke dag moet ik mezelf eraan herinneren waarvoor ik het doe. Ik had geen toekomst meer, die heb ik nu wel. Zolang ik dat in mijn achterhoofd hou, gaat het goed."

In verband met de gevolgen voor 'Eriks' toekomst hebben we alle namen in dit interview veranderd. ■

Meer weten? Kijk op www.addiction-solutions.nl.

Solutions

Gokverslaving komt vooral voor bij jongens. Erik volgde zijn therapie bij SolutionS, een instantie die zich bezighoudt met het genezen van verslavingen (o.a. alcohol-, drugs-, seks-, gok-, medicijn- en nicotineverslaving en eetstoornissen).

De behandeling bij SolutionS is zeer intensief. Hij is helemaal toegesplit op de behoeftes en verslavingsproblematiek van de verslaafde. SolutionS richt zich met name op de hogere sociale klasse, maar mensen met een lager inkomen komen vaak ook in aanmerking omdat sommige verzekeringsmaatschappijen (een gedeelte van) de behandeling vergoeden. SolutionS werkt nauw samen met 32 gerenommeerde afkickklinieken over de hele wereld. Soms kan behandeling in een kliniek de voorkeur hebben, omdat de verslaafde dan uit de 'risico-omgeving' is, en in alle rust aan zijn of haar herstel kan werken.

Wil jij meediscussieren over dit onderwerp? Check dan www.yes.nl/persoonlijk. Zelf je persoonlijke of heftige verhaal vertellen kan ook: www.yes.nl/jijinyes.

'Als ik bij dat apparaat in de kroeg stond, kon ik alleen maar denken aan heel veel geld winnen'

hij zou hem vragen wat ik het beste kon doen. Dezelfde dag vertelde ik het ook aan Laura. Ze reageerde lief, maar ik voelde dat ze het maar moeilijk kon bevatten. Dat merkte ik ook de dagen na mijn bekentenis. 'Maar waarom gok je dan?' vroeg ze me wanhopig. Die vraag kon ik zelf ook niet beantwoorden. Kon ik het maar, dan was het vinden van een oplossing ook minder moeilijk. Laura en ik begonnen een beetje langs elkaar heen te leven in de daaropvolgende weken. Ik wilde haar niet lastigvallen met mijn probleem, en zij kon het niet goed verwerken. Langzaam aan groeiden we uit elkaar. Het was echt tijd dat er iets ging veranderen. Gelukkig ging toen mijn telefoon. Het was mijn vader, hij had een oplossing: ik kon naar een afkickkliniek in het buitenland. Het was duur en werd niet vergoed omdat het inkomen van mijn ouders te hoog was, maar mijn ouders wilden het wel voor me betalen. Ik was opgelucht, maar ook in de war. Was ik er wel aan toe om af te kicken?"

Afkickkliniek

"Vanaf dat telefoontje ging het allemaal ongelofelijk snel. Woensdag had ik een gesprek bij de afkickkliniek van SolutionS, en zondag zat ik in het vliegtuig naar een afkickcentrum in Zuid-Afrika. Zuid-Afrika! Het ging me allemaal

ik op de bank, tot grote frustratie van Laura. 'Waarom ga je niet iets doen, werken of zo?' Maar ik kon niets. Als ik naar buiten ging, kon ik alleen maar denken: als ik over driehonderd meter rechtsaf sla, is daar een café met een automaat. En dus bleef ik binnen. Laura ergerde zich steeds meer aan mijn apathische gedrag. Omdat ik haar niet nog meer wilde belasten, praatten we er nauwelijks over. We kregen steeds vaker ruzie over kleine dingen. De vreemdste dingen leken onoverkomelijk. Onze relatie werd een uitputtingsslag en ik merkte dat ik daardoor steeds vaker aandrang kreeg om te gokken."

Verliezen

"Ik besloot het uit te maken met Laura. Dat was voor ons allebei beter. Maar toen onze relatie voorbij was, was er niemand meer om me tegen te houden. Ik ging weer dagelijks naar de kroeg en gokte om mijn gevoel te verdoven. Zo raakte ik opnieuw volledig door mijn geld heen. Financieel zat ik aan de grond. De enige oplossing leek het foute pad opgaan. Ik voelde me ontzettend ongelukkig en dacht steeds vaker over zelfmoord. Als ik weg zou zijn, dan was ik van het probleem af. En dan hoefde ik ook niet op te draaien voor de gevolgen van mijn acties.