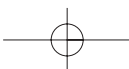
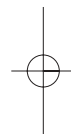
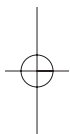
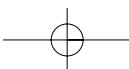
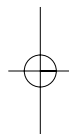
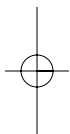
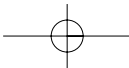
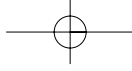


Vallen en opstaan







Vallen en opstaan
Zelfhulp en terugval bij de AGOG

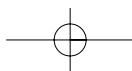
D. DE BRUIN
F. LEENDERS
M. FRIS
T. VAN DER VEEKE
R. BRAAM
G. VAN DE WIJNGAART

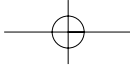


Centrum voor
Verslavingsonderzoek



Universiteit Utrecht





Vallen en opstaan

de Bruin, D., F. Leenders, M. Fris, T. van der Veeke, R. Braam, G. van de Wijngaart (2001).
Vallen en opstaan. Zelfhulp en terugval bij de AGOG. Utrecht: Centrum voor
Verslavingsonderzoek, Universiteit Utrecht.

ISBN: 90-71772-32-2

Trefw.: gokverslaving, zelfhulp, terugval, Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers (AGOG).

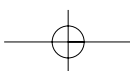
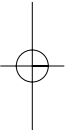
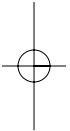
© Centrum voor Verslavingsonderzoek, Universiteit Utrecht
Utrecht: November 2001

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt met subsidie van Zorgonderzoek Nederland (ZON)

Grafische vormgeving: René Hendriks, IDC-AVmedia/FSW/UU

Druk: IDC-Repro/FSW/UU, Repro 2000/de Meern

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van
fotokopie, druk, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de auteurs.



Voorwoord

Vallen en opstaan.

Vallen en weer opstaan, struikelen en weer opstaan... beducht zijn voor onregelmatigheden in het pad...

Wat is terugval bij gokken? Hoe gebeurt dat? Wat betekent dat? Hoe gaan we daar binnen de AGOG-groepen mee om? Zomaar een paar vragen die we tot nu toe bij de AGOG op basis van onze ervaringen min of meer wisten te beantwoorden.

Dit onderzoek 'Vallen en Opstaan' geeft ons inzicht in het proces van terugval bij mensen die proberen door middel van zelfhulp en lotgenotencontact te stoppen met gokken. Mensen in de verschillende AGOG-groepen zullen met behulp van deze informatie beter met terugval kunnen omgaan.

Het onderzoek laat zien dat terugval een functie heeft. Ofschoon het vaak voor de gokker niet makkelijk is om toe te geven dat hij gefaald heeft en weer gegokt heeft, blijkt het dat door een terugval het inzicht in het hoe en het waarom van het gokken toegenomen is en het stoppen met gokken iets minder moeilijk is geworden.

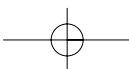
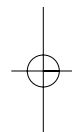
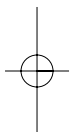
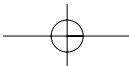
De omvang van terugval bij de AGOG lijkt mee te vallen. Ongeveer 35% van de AG-ers valt terug, maar voordat men bij de AGOG kwam, bedroeg dit percentage 80%! Het blijkt dat de AG-ers, ook na het behalen van de zogeheten 'mijlpaal' van een jaar niet gegokt hebben, alert moeten blijven. Achterover leunen en denken dat de klus geklaard is, is een risicofactor die kan leiden tot terugval. Van dit gegeven moeten we bij de AGOG leren en meer als nu het geval is, in de groepen benadrukken. Hier ligt een belangrijke rol voor de gespreksbegeleiders.

Het onderzoek toont tevens aan dat de terugval van een AG-er enorme gevolgen heeft voor de OG-er. De OG-er valt als het ware ook helemaal terug en is helemaal terug bij af. Om dan weer de AG-er te leren vertrouwen is vaak een grote opgave. Met dit onderzoek kan de OG-er leren dat de terugval van de AG-er een onderdeel van het hele proces van gokvrij worden kan zijn. Daar moeten we in de OG-groepen dus voldoende aandacht aan besteden.

Terugval, zo laat het onderzoek zien, heeft negatieve en positieve effecten. Negatief zijn de ontgoocheling, de teleurstelling, het falen. Positief is het wakker schudden, het alert blijven. Terugval heeft bij menig AG-er geleid tot het definitief stoppen met gokken.

Als AGOG onderschrijven we de conclusie van het onderzoek dat terugval geen indicatie is voor het falen van de zelfhulp, maar juist een indicatie is voor het potentiële succes ervan.

Tijmen Horst
voorzitter Stichting AGOG Nederland



Voorwoord

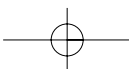
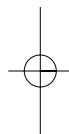
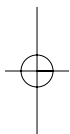
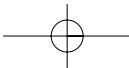
Toen de auteurs van "Vallen en opstaan, terugval binnen zelfhulpgroepen voor gokverslaving" mij vroegen om een voorwoord te schrijven bij hun publicatie vielen mij spontaan drie uitdrukkingen binnen: tikkie terug, mag het iets meer zijn en liefdes schijnbewegingen. Dat gebeurt niet zomaar, ook al noem ik het spontaan binnenvallen. Daar moet iets achter zitten. Dus heb ik maar eens proberen te analyseren hoe het komt dat ik aan deze begrippen moest denken. Tikkie terug had ik het snelst te pakken. Is het niet die strip met die verdediger en die keeper die op duizend en een manieren in staat zijn om een tikkie terug te geven, al of niet resulterend in een doelpunt in eigen goal. Ik denk dat je dat ook kan overkomen als je terugvalt. Dat er aanleidingen zijn waardoor je niet in het doel aan de andere kant scoort, maar in je eigen doel. Dat je een stap terug moet maken en soms heel veel stappen terug. Maar ik moest ook aan tikkie terug denken omdat het woord val in terugval in mijn beleving zo groot is. Is het echt weer precies dezelfde situatie waar je in terechtkomt, zijn er geen aanknopingspunten meer vanuit de stappen die je eerder hebt gezet om uit de problemen te komen, is het een val en zit je in een val vast?

Mag het iets meer zijn, u weet wel die vraag bij de kaasboer of de slager of een andere detaillist die iets op de weegschaal moet leggen. Of het dat mag zijn hangt natuurlijk van veel dingen af: je honger, je budget, je gemoedstoestand van dat moment etc. Met andere woorden je balans van dat moment. Terugval zou dan betekenen dat in de balans die je bereikt hebt er een onevenwichtigheid is gekomen, een van die dingen waarvan de balans afhangt hebben je verstoord of zijn een grotere invloed gaan uitoefenen dan je eigenlijk zou willen.

En toen ik wat langer nadacht over het begrip liefdes schijnbewegingen werd me spoedig duidelijk dat ook hiervoor een goede grond was. Ik ben een grote boekenfan en met name biografieën verslind ik. Vooral omdat ze vaak mijn idee over een persoon of over de bepaalde situatie in de geschiedenis in een ander perspectief zetten. Laatst stuitte ik, toen ik mijn overvolle boekenkasten aan het reorganiseren was, weer op een partij boeken die ik gekocht heb in de tijd van mijn eindexamen middelbare school en kort daarna. Hugo Raes, Hugo Claus, Jan Wolkers en Remco Campert staan nu weer keurig langs elkaar. En van Campert heeft me de titel Liefdes schijnbewegingen altijd geïntrigeerd. Maar voordat ik terugval in mijn eigen geschiedenis, de associatie zat hem in het feit dat terugval, of een tikkie terug, ook altijd iets heeft te maken met een regelmatig terugkerende flirt met je eigen verleden. Het trekt je aan en stoot je af, doet je niets meer of geeft nog steeds een warm gevoel. In ieder geval, je moet steeds weer beslissen waarheen je wilt gaan, waarmee je wat gebeurd is weer een plaats geeft in het verleden. Ik heb wat Ruijselinks, Dendermondes, Burniers en van de Loo's weggedaan en me stellig voorgenomen om Camperts Liefdes schijnbewegingen nog eens te gaan lezen. We zullen eens zien of die de tand des tijds en mijn voortgang in het leven kan doorstaan en op de plank blijft.

Wat de gokker ook mag gebeuren, een tikkie terug, ietsjes meer of liefdes schijnbewegingen, ik denk dat deze publicatie over Vallen en Opstaan iets van de mogelijke verklaringen geeft. Verklaringen waarmee de (ex)-gokker zijn balans kan opmaken en bepalen op welke bladzijde het boek weer opgeslagen kan worden.

Toon de Vos, Beleidsmedewerker Verslavingszorg GGZ Nederland



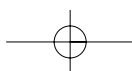
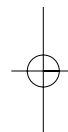
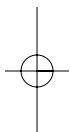
Inhoudsopgave

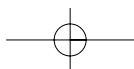
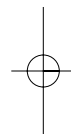
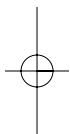
Dankwoord	21
Inleiding	23
Onderzoek naar de AGOG	24
1. Methoden van onderzoek	27
1.1 Analyse van (AGOG-)documenten over zelfhulp bij (gok)verslaving	--
1.2 Diepte-interviews met sleutelfiguren	28
1.3 Diepte-interviews met gespreksbegeleiders	--
1.4 Diepte-interviews met deelnemers	29
1.5 Observaties van groepsavonden	30
1.6 Analyse van de schriftelijke vragenlijsten bij AG-ers en OG-ers	--
1.7 Analyse schriftelijke vragenlijsten bij gespreksbegeleiders	31
1.8 Vervolg vragenlijsten bij gespreksbegeleiders	--
1.9 Fasering van het onderzoek	--
2. Werkwijze en doelstellingen van de AGOG	33
2.1 Profiel van de AGOG	--
2.2 Doelstellingen van de AGOG	--
2.3 De werkwijze van de AGOG	35
2.4 Profiel van de leden	37
<i>Demografische achtergrond</i>	--
<i>Gokken</i>	--
<i>Gokverslaafd</i>	38
<i>De omgeving</i>	--
<i>Aanleiding</i>	39
<i>Gespreksbegeleiders</i>	--
<i>Aantal leden</i>	40
3. Terugval	41
3.1 Het begrip terugval	--
<i>Abstinentie of inzicht</i>	--
<i>Nuchter zijn en droog staan</i>	42
<i>Misstap of terugval</i>	--
<i>Drie fasen</i>	43
3.2 Het begrip terugval binnen de AGOG	--
3.3 Omvang	45
<i>Omvang terugval volgens gespreksbegeleiders</i>	--
<i>Omvang terugval (survey)</i>	46
3.4 De aanleiding	47
3.5 Gevaarlijke momenten	52

4. Factoren die samenhangen met terugval	55
4.1 Sociaal-demografische achtergrond	--
4.2 Gokcarrière	56
4.3 Aard en ernst van gokgerelateerde problematiek	58
4.4 Omgeving gokkers (OG) en andere hulp	61
4.5 Schematisch overzicht risicoverhogende en risicoverlagende factoren	62
4.6 Profiel van een gokker die terugvalt	63
5. Omgaan met terugval	65
5.1 Omgang met terugval bij de AG	66
<i>Eerlijkheid en openheid</i>	--
<i>Reacties op terugval</i>	--
<i>Jojo's</i>	67
<i>Omgaan met terugval</i>	68
5.2 De functie van terugval	70
<i>Functie van terugval voor de AG-er</i>	--
<i>Functie van terugval voor andere leden</i>	72
5.3 Omgang met terugval bij de OG	74
<i>Omgaan met terugval door OG</i>	--
5.4 Valkuilen in de omgang met terugval	79
<i>Risicovolle perioden</i>	--
<i>Rol hulpverlener</i>	80
<i>Meervoudige problematiek</i>	--
<i>Positie binnen de groep</i>	81
<i>Leunen op de groep</i>	--
<i>Gebrek aan eerlijkheid</i>	82
5.5 Nazorg	83
6. Samenvatting en conclusies	85
Methode	--
Terugval	--
Prevalentie terugval	--
Functie van terugval voor de gokkers	86
Risicoverhogende en risicoverlagende factoren	--
<i>Risicovolle momenten</i>	--
<i>Gokgerelateerde problemen</i>	--
<i>Verbeteringen</i>	87
<i>Een andere (sobere) leefwijze</i>	--
<i>Aard en ernst van de problematiek</i>	--
<i>Andere valkuilen</i>	--
Vertellen	88
Reacties op terugval	--
Omgaan met terugval bij de AG	89
Omgaan met terugval bij de OG	--
Resumé	90



Toelichting veelgebruikte termen	91
Gebruikte literatuur	93
AGOG-uitgaven	95





Het is een avond in september. Groepsavond. Henk is op weg naar het gebouw van het CAD. Hij fietst tegenwoordig, sinds hij in juli in de stad is komen wonen. Op kamers. Dat heeft heel wat voeten in aarde gehad. Zijn ouders waren niet laaiend enthousiast over dat plan. Vooral zijn moeder niet. Ze bleef maar moeilijk doen. "Is dat nou wel verstandig, Henk? Uit huis gaan, terwijl het nog maar zo kort geleden is? Zou je niet eerst je studie afmaken?" Terwijl hij 22 is en al drie jaar bezig met zijn HEAO-opleiding. Terwijl hij zijn schulden al grotendeels heeft afbetaald. Het gaat prima met zijn financiën. Het gaat prima met hem. En ze blijven maar zeuren. Over dat verdomde gokverleden. Bij de AGOG stonden ze ook al niet te juichen. "Zou je dat nou wel doen? Hoe gaan jullie dat financieel regelen? Kun je die verantwoordelijkheid al aan?" Henk hoort het Jos, de gespreksbegeleider, nog vragen. Hij kan zich er opnieuw over opwinden. In plaats dat ze hem aanmoedigen en steunen... Blij voor hem zijn dat hij het allemaal zo goed voor elkaar heeft. Een ruime kamer in een gezellig huis, vlak bij het centrum. Twee aardige huisgenoten; een paar nieuwe studievrienden. Een heel handig baantje bij een softwarebedrijf, waar hij goed verdient en zijn eigen werktijden kan regelen. Henk is bijzonder tevreden over zijn nieuwe leven. En niets is nu vervelender dan steeds maar die kritische vragen van de groep: "Heb je je nieuwe vrienden al verteld van het gokken?" "Weten je huisgenoten het?" "En je baas?" "Zie je je oude vrienden nog wel eens, van wie je zoveel geld hebt geleend?" "Heb je nog met je moeder gepraat?" Henk windt zich steeds meer op. Hij weet het, hij heeft fouten gemaakt. Maar hij zit nu al ruim een half jaar bij de groep en het gaat gewoon hartstikke goed. Eigenlijk gaat hij de laatste weken met steeds meer tegenzin naar de AGOG. Hij ergert zich vooral steeds aan die blik van opluchting in de

ogen van zijn moeder, sinds hij op eigen gelegenheid komt. Is in elk geval allang blij dat hij niet meer samen met haar in de auto hoeft te zitten, op weg van en naar de groep. Hij weet dat dat voor haar juist zo belangrijk was. Misschien wel juist daarom...

Iets over achten belt hij aan bij het vertrouwde pand. Peter, de tweede gespreksbegeleider sinds Ben afscheid heeft genomen, doet hem open. "Kom gauw binnen, we wilden net gaan starten." Hij is de laatste, de rest zit al in de kring. Ze zijn met z'n negenen vanavond. Op Jos en Edwin na allemaal jonge kerels van tussen de twintig en de dertig. De OG zit al in de keuken. Snel schenkt Henk zichzelf koffie in en gaat zitten. Jos neemt het woord. "Goedenavond. Welkom allemaal. Voordat we beginnen, wil ik nog een paar mededelingen doen. Allereerst wil ik even zeggen dat ik er helaas over twee weken niet ben in verband met de rapportavond van mijn kinderen. Maar dat hoeft geen probleem te zijn, want Peter is er gewoon. Verder krijg ik nog van twee mensen geld voor koffie en thee. Henk en Richard, klopt het dat ik van jullie nog een tientje krijg?" Ze knikken allebei. "Betalen jullie me dan even in de pauze? Als laatste wil ik een datum met jullie prikken voor een mix-avond. De OG heeft er zo langzamerhand weer grote behoefte aan om met ons over bepaalde onderwerpen te praten en Peter en ik vonden het ook weer tijd worden." "Oh jee, krijg ik weer van vijf moeders op m'n donder," zucht Dick. "Ja, mijn vriendin kan zich daar ook al op verheugen," zegt Frank gelaten. Er worden nog wat grappen gemaakt, maar iedereen lijkt het eigenlijk wel een goede zaak te vinden. Ze besluiten de mix-avond over drie weken te houden. Henk heeft niets gezegd. Hij vindt het helemaal geen goede zaak. Die ene keer dat hij een groepsavond met de OG heeft meegemaakt, een maand of drie geleden, vond hij een bijzonder onprettige ervaring. Hij was toen ruim drie maanden gok-

vrij en had een opmerking gemaakt over het gebrek aan vertrouwen van de omgeving. Hardop had hij zich afgevraagd hoe lang een gokker wel niet die stomme bonnetjes moest laten zien en alle geldzaken aan de omgeving overlaten. Dat was totaal verkeerd gevallen. Van twee kanten kwamen de aanvallen: de vrouw van Ben en de moeder van Hans. Wat hij wel niet dacht! En of hij zich wel realiseerde hoe moeilijk het voor de OG was om het vertrouwen in een gokker weer terug te krijgen. Dat het een heel moeilijk en langdurig proces was, dat veel tijd, geduld en overleg vereist. De hele OG had hij over zich heen gekregen. Er was zelfs iemand gaan huilen. Hij was zich helemaal kapot geschrokken en had van boosheid en frustratie de hele avond niks meer gezegd. Hij wilde er ook niet met zijn moeder over praten, die er achteraf in de auto natuurlijk weer over was begonnen...

“Henk, wil jij vandaag beginnen?” Hoort hij Jos opeens vragen. Hij schrikt op uit zijn gedachten. “Eh...ja, hoor, da’s goed. Ik heb eigenlijk toch niet zoveel te vertellen. M’n week was oké. Beetje gestudeerd, beetje gewerkt, naar de kroeg geweest met m’n huisgenoot... Het gaat allemaal wel goed, eigenlijk.” Henk is klaar. Er valt een korte stilte. Jos kijkt hem aan. Als dat alles, Henk? Ben je nog thuis geweest, bij je ouders?” “Nee.” “Hebben andere mensen nog vragen of opmerkingen?” Jos kijkt de kring rond. Henk strekt zijn benen languit, slaat de armen over elkaar, kijkt strak naar zijn schoenen. Hij heeft geen zin om nog iets te zeggen. Baalt dat hij als eerste moet, dan val je altijd zo op. Kennelijk voelen de anderen dat hij met rust gelaten wil worden. Tot zijn verbazing en opluchting geeft Jos de beurt aan Frank. “Nou, ik heb wel een paar moeilijke momenten gehad de afgelopen week,” vertelt deze. “Op mijn werk zit ik in de organisatie van ons jaarlijkse bedrijfsuitje en een collega van mij stelde voor om een gezellig avondje uit

te gaan naar Holland Casino.” “Oh oh,” zegt Richard. Ook enkele anderen kreunen en maken allerlei opmerkingen over casino’s en de reclame die er voor wordt gemaakt. Peter maakt er snel een eind aan. “Ja, bedankt jongens, ik dacht dat Frank aan het woord was. Frank, ga verder met je verhaal.” “Nou ja, ik heb in het begin niks gezegd, want niet iedereen op mijn werk weet dat ik een gokker ben. Alleen mijn baas en mijn kamergenoot. Maar ik zat me wel op te winden, want een paar vonden het echt een heel goed idee. Ik vond het onwijs moeilijk, maar op het laatst heb ik toch maar gezegd dat ik problemen heb met gokken en dat ik maar beter niet mee kan gaan. Nou, iedereen stil, natuurlijk. En ik maar een rooie kop krijgen en stotteren. Toen ben ik maar even naar de wc gevluht en heb even heel diep adem gehaald. Maar toen ik terugkwam, reageerden ze eigenlijk heel goed. Eentje zei rustig dat het natuurlijk niet de bedoeling was dat ik niet mee ging en dat we dan toch maar iets anders moesten gaan bedenken...” Het is weer even stil. “Wil iemand reageren?” vraagt Jos. Henk, die slechts even geboeid was door het verhaal van Frank, dwaalt weer af. Zijn gedachten zijn niet meer bij de groep. Hij begint te rekenen hoeveel uur hij deze week nog kan werken. Het is heerlijk om weer over geld te kunnen beschikken, sinds hij het huis uit is. Als hij nou morgen zijn werkgroep overslaat, kan hij twee uur extra werken, dat scheelt weer veertig piek... Hij hoort niets meer van de rest van het verhaal van Frank, van Richard, die daarna aan de beurt is. Hij hoort vaag iets van het verhaal van Edwin, die nog steeds huwelijksproblemen heeft...

“Oké jongens, het is half tien. Pauze.”, hoort hij Peter opeens zeggen. Henk schrikt op. Iedereen begint te rommelen met koffie, thee en sigaretten. Marcel is drie maanden gokvrij en heeft koekjes meegenomen. “Henk, wil jij me ook nog even betalen?” vraagt Jos. “Ja,

tuurlijk.” Henk pakt zijn portemonnee uit zijn broekzak. “Heb je terug van vijftig?” vraagt hij zonder er bij na te denken. Jos kijkt hem vreemd aan, maar zegt niks, geeft hem veertig gulden terug uit de kas. Henk staat snel op, neemt zijn koffie mee en gaat naar buiten om een sigaret te roken. Kwaad op zichzelf omdat hij heeft laten zien dat hij met groot geld op zak loopt. Als ie maar niet weer de beurt krijgt. Na de pauze zijn Peter, Dick, Hans, Marcel en Jos aan de beurt. Jos slaat zichzelf echter over. Hij zegt: “Ik wil het met jullie weer eens hebben over eerlijkheid. Hoe eerlijk zijn we eigenlijk? Tegen elkaar? Tegen onze omgeving en tegen onszelf? Wie wil daar iets over zeggen?” Hij kijkt Henk niet aan, maar deze voelt dat die woorden speciaal tot hem zijn gericht. Hij zegt echter niets. Blijft koppig zwijgen, ook als er na een paar reacties een emotionele discussie ontstaat. Om elf uur ronden Jos en Peter het af. “Ik vond het een goede avond,” zegt Jos. “Ik heb alleen sterk het gevoel dat niet iedereen even eerlijk is geweest. Een fijne week allemaal en tot de volgende keer.” Iedereen staat op. Daar klinken de bekende geluiden van stoelen die worden teruggezet, kopjes die worden afgewassen. De OG komt ook net naar buiten. Els, de moeder van Henk, schiet op hem af. “Dag jongen, hoe is het met je? We hebben de hele week niks van je gehoord. Heb je mijn bericht niet doorgekregen van je huisgenoten?” “Nee, ik heb het druk gehad. Ik moet trouwens meteen weg, want ik heb nog een afspraak met een studievriend. Dag mam, groetjes aan pa.” Henk wil er meteen vandoor. Hij voelt de blikken van Jos en Anneke, de gespreksbegeleider van de OG, op zich rusten. Met een vage zwaai verdwijnt hij. Buiten steekt hij meteen een sigaret op en springt op zijn fiets. Eindelijk weg.

De volgende dag maakt hij een lange werkdag. Honderd zestig gulden rijker fietst hij voldaan naar zijn huis. Het geld voor zijn vaste uren

wordt overgemaakt naar zijn en/en-rekening, die zijn moeder voor hem beheert en waar hij zijn zakgeld werkelijk via een door haar bedacht chipsysteem kan afhalen. Alle extra's maakt zijn baas over naar zijn nieuwe rekening, die hij twee maanden geleden zonder medeweten van zijn ouders heeft geopend. Gelukkig dat ze hem nooit om zijn paspoort hebben gevraagd, zoals bij anderen in zijn groep wel is gebeurd. De eerste paar dagen voelde hij zich wel schuldig. Maar van die honderd piek zakgeld in de week kon hij toch niet leven? Ook al betalen zijn ouders de huur en zijn studiekosten en kan hij altijd bij hen eten, hij moet toch ook zijn sigaretten betalen en uit kunnen gaan? Binnen een week was zijn schuldgevoel volledig verdwenen en toen na twee weken zijn eerste extra verdiende geld op zijn eigen rekening stond, voelde hij zich de koning te rijk. Nu is hij er al weer aan gewend. Thuisgekomen eet hij een snelle maaltijd met zijn huisgenoten Gert en Pieter. “Wat gaan jullie vanavond doen?” vraagt Gert. “Ik ga nog even naar een borrel op de vereniging,” zegt Pieter. “Heb jij dan zin om vanavond nog wat te gaan drinken?” vraagt Gert aan Henk. “Oké,” zegt deze.

Twee uur later wandelen Gert en Henk samen naar het café waar Gert graag komt. Fijn is dat, gewoon wandelen naar het café, denkt Henk. Op het eerste gezicht lijkt het hem wel een aardige tent. Het interieur is modern en sfeervol, de muziek staat niet keihard en er komt vooral jong publiek. Heel wat anders dan de stamkroeg bij hem in het dorp. Gert bestelt de bier-tjes, Henk gaat even naar de wc. Hij schrikt zich lam als hij achterin tegen twee gokkasten aanloopt. Op een van die twee heeft hij vaak gespeeld. Op de wc aangekomen, breekt het zweet hem uit. Hij kijkt in de spiegel – hij ziet erg bleek – en wast zijn handen. ‘Rustig blijven, rustig blijven,’ zegt hij bezwerend tegen zichzelf. ‘Niks aan de hand. Niks laten merken.’

Hij loopt zonder naar de kasten te kijken naar het tafeltje, waar Gert al klaar zit met het bier. Ze drinken hun glazen leeg, praten een beetje over hun studie, de huisbaas en over het leven in het algemeen. Henk haalt het tweede rondje. Hij voelt zich al wat rustiger. Na het derde rondje komt er bij hen aan tafel een meisje staan, dat Gert blijkt te kennen. Henk ziet meteen dat deze haar gezelschap bijzonder op prijs stelt. Gert stelt hen aan elkaar voor en raakt vrij snel in een diep gesprek. "Ik ga nog even naar de wc," hoort Henk zichzelf zeggen. Voordat hij zichzelf kan tegenhouden, loopt hij naar het achtergedeelte en gaat voor de hem bekende kast staan. De andere is inmiddels bezet door een jongen van zijn leeftijd. 'Alleen maar even proberen,' zegt Henk tegen zichzelf. 'Ik weet zeker dat ik het onder controle heb.' Hij voelt in zijn zak: twee knaken en een vijfje en is vast van plan het daarbij te laten. Hij speelt weer, voor het eerst in bijna zeven maanden. Het rare is dat het oude, speciale gevoel niet komt. Binnen tien minuten is hij klaar. Geld op, tikken weg. 'Zie je nou wel,' denkt Henk tevreden. 'Ik kan het best, zonder meteen door te slaan. In tegenstelling tot alles wat ze bij de AGOG zeggen. 'Eens een gokker, altijd een gokker.' 'Een gokker moet zichzelf niet uittesten.' 'Als je een keer terugvalt, ga je er meteen weer voor.' Allemaal bullshit.' Hij voelt zich een overwinnaar en wandelt rustig en voldaan terug naar het tafeltje. Het meisje is weer bij haar vriendinnen gaan zitten. Gert zit om zich heen te kijken waar hij blijft. "Zullen we gaan?" vraagt hij. "Prima," zegt Henk.

Tijdens de volgende groepsavond, voelt Henk zich nog steeds heel kalm. Luisterend naar de verhalen van zijn groepsleden over hun problemen en over hun gokdrang, moet hij inwendig zelfs een beetje lachen. Hij voelt zich superieur en opeens mijlenver van hen af staan. Als hij aan de beurt is, zegt hij het. "Ik kom vanaf nu om de week. Het gaat zo lekker: m'n

studie gaat op rolletjes, mijn financiën gaan goed en ik zit gewoon lekker in m'n vel. Ik heb de groep niet meer zo nodig als eerst." Het komt er rustig en gedecideerd uit. De lange stilte die valt, wordt eindelijk doorbroken door Peter, die eerst een blik met Jos wisselt. "Ik kan je niet tegenhouden, Henk. Het is jouw keuze. Maar ik hoop dat je weet waar je mee bezig bent. Een ding: ik wil dat je het zelf aan je moeder vertelt." Jos kijkt hem alleen maar aan. Henk wendt zijn ogen van hem af. "Da's goed," zegt hij in antwoord op Peters verzoek.

Na de groep fietst hij er meteen vandoor, de anderen snel groetend. De OG is gelukkig nog bezig. Thuisgekomen gaat hij direct naar de telefoon. Hij draait het nummer van zijn ouders, wetende dat zijn vader op de groepsavond altijd gaat tennissen en zijn moeder nog niet terug is van de AGOG. Op het antwoordapparaat spreekt hij snel een boodschap in. "Ha die pa en ma. Alles goed? Met mij wel. Ma, ik wil je nog even zeggen dat ik in overleg met Jos en Peter heb afgesproken om vanaf nu om de week naar de AGOG te gaan, dus dan weet je dat. Tot kijk. Ik kom gauw weer eens langs." Opgelucht legt hij de hoorn neer. Zo, dat zit er op.

De volgende dag staat hij op met nog steeds hetzelfde sterke, tevreden gevoel. Fluitend fietst hij naar school, volgt alle lessen en zijn werkgroep. Na school nog even op een terrasje zitten met een paar studiegenoten, daarna naar huis, waar hij gaat koken voor Pieter en hemzelf. Gert eet elders. Na het journaal gekeken te hebben, gaat hij naar zijn kamer. Bureau opruimen, aantekeningen uitwerken. Om half tien staat Pieter voor zijn deur. "Er is telefoon voor je. Je moeder." Meteen is Henks tevreden gevoel verdwenen. Met tegenzin pakt hij de hoorn van Pieter over en wacht tot hij is verdwenen. "Met Henk," zegt hij kortaf. "Oh, jongen, ik ben zo blij dat je thuis bent. Ik heb je

nu al ruim een week niet meer gesproken. Je vader en ik begonnen ons zo'n zorgen te maken. Hoe is het met je?" "Ik zei toch gisteren al dat het goed gaat, op het antwoordapparaat. Dan moeten jullie je geen zorgen maken. Hou daar toch eens mee op. Het gaat allemaal prima." "Nou, je hoeft je niet meteen zo aangevallen te voelen. We konden je maar niet bereiken en op de groep heb ik je ook niet gesproken. We dachten even..." Ze breekt af. "Wat dachten jullie!?" "Nou ja...we dachten even dat je misschien niet zo goed bezig was, omdat je ons zo ontwijkt...dat je misschien weer aan het gokken was. Daarom was ik ook zo blij dat ik je steeds bij de groep zag. Maar gisteren was je er zo vlug vandoor, terwijl wij nog lang bezig waren omdat we een heel emotioneel gesprek hadden over onze angst dat de gokker weer terugvalt. En dat het voor ons ook niet leuk is om steeds maar oppassertje te spelen. Maar dat dit wel nodig is om het vertrouwen weer terug te krijgen. Ik had het zelf gisteren trouwens ook moeilijk, toen ik over jouw gedrag van de laatste tijd vertelde. En dan hoor je weer: 'Eens een gokker, altijd een....' Henk, die met stijgende woede en weerzin heeft zitten luisteren, staat op het punt van ontploffen. "Ma, hou nou toch eens op over dat verleden. Dat is voorbij. En laat me alsjeblieft nou eens met rust. Ik ben volwassen, geen klein kind meer. Jullie altijd met je emoties en je gezeur. Het zit me tot hier!" Zo is hij al sinds hun tijd bij de AGOG niet meer tegen zijn moeder tekeer gegaan. Maar op dat moment haat hij haar bijna; haar en al die andere moeders en partners en de hele AGOG bij elkaar. Al die bemoeizucht, die rotregels, die controle. Houdt het dan nooit een keer op? Zijn moeder is een tijdje stil. Dan zegt ze moeilijk: "En dan hoor ik ook nog dat je opeens om de week wil komen zonder met ons te overleggen...steeds als ik bel, ben je uit werken, terwijl je ook moet studeren... en ik weet gewoon niet hoe ik je moet bereiken, als je...En Anneke zei ook al..."

Henk zijn grens is bereikt: "Als jullie me dan verdorie niet vertrouwen, moeten jullie het allemaal zelf maar weten. Het kan me niks meer schelen, hoor je me? Ga voor mijn part maar met z'n allen zitten janken tot je een ons weegt. Maar niet tegen mij!" Hij knalt de hoorn neer, grijpt zijn jas, stampt de trap af, naar buiten.

Hij rent bijna over straat, ziedend van drift, zonder iets of iemand te zien. Even later merkt hij opeens dat hij zich vlak bij de gokhal bevindt. 'Mooi zo,' denkt hij grimmig. 'Als ze me niet willen vertrouwen, zoeken ze het allemaal maar uit ook. Ze denken toch al dat ik gok. Dan kan ik het net zo goed gaan doen ook.' En tegelijkertijd voelt hij de oude, vertrouwde gokdrang door zijn hele lijf gieren. Hij wil de gokhal binnen lopen, maar de portier houdt hem tegen. "Ho ho, even naar je gezicht kijken. Ja, dat dacht ik al. Lang niet gezien, jongen. Maar ik herinner me nog dat jij een half jaar geleden bij ons een vrijwillig halverbod hebt aangevraagd. Voor onbepaalde tijd. Dus ik kan jou niet zo maar binnen laten. Dan moeten we eerst even praten." "Wat is dat voor belachelijks," grauwt Henk. "We zijn een half jaar verder. Ik ben volwassen en ik heb geld. Laat me binnen." "En met die agressieve houding kom je er zeker niet in. We moeten ook aan ons imago denken en aan de andere klanten. Dus praten of anders niks!" "Ach man, stik in je imago!" Henk draait zich om en beent er vandoor. Rechtstreeks naar het café, waar hij een paar dagen geleden met Gert heeft gezeten. Voor hij het zelf beseft, heeft hij al zijn geld gewisseld, zo'n zestig gulden, en staat hij voor de kast, die gelukkig vrij is. Hij gooit er vijf knaken in en na een paar minuten spelen, komt opeens dat warme, lekkere gevoel van vroeger weer over hem. "Heb jij mij ook zo gemist, ouwe jongen?" zegt hij zachtjes tegen de kast. Hij voelt zich fantastisch. Alsof hij na lange omzwervingen eindelijk is thuisgekomen. Hij speelt en speelt, stopt alleen om af en toe een

sigaret op te steken. Pas als zijn geld op is, stopt hij er mee. Zal hij nog gaan pinnen? Hij kijkt op zijn horloge. Niet doen maar. Het is al bijna twaalf uur en morgenochtend moet hij werken. Buiten gekomen voelt hij zich al minder prettig. Maar aan de andere kant heeft hij f bewezen zichzelf prima in de hand te hebben. Want wat is nou zestig piek? Anders was hij nog wel gaan pinnen. Toch?

Al gaat Henk de rest van die week niet, het zit hem toch een beetje dwars. Op de avond dat hij anders naar de groep zou zijn gegaan, voelt hij zich heel raar. Zal hij toch gaan? Maar hij heeft gezegd dat hij om de week zou komen. Dan moet hij dat ook doen. Anders gaat hij af als een gieter. Een lange avond ligt voor hem. Het huis is leeg, er is niks op tv, hij heeft geen zin om te studeren. Opeens wordt hij weer overvallen door een ongelooflijke drang om te gokken. Het is onweerstaanbaar. Hij moet gokken. En wel nu meteen. Hij grijpt zijn jas, gaat naar buiten. Naar de dichtstbijzijnde pin- en chip-automaat. Hij chipt zijn resterende zakgeld, pint vervolgens een deel van zijn met extra werken verdiende geld en gaat met zo'n driehonderd gulden op weg naar het café, waar hij de rest van de avond doorbrengt.

Twee dagen later speelt hij de rest van zijn geld op. Drie dagen later leent hij honderd gulden van Pieter, die daar niet moeilijk over doet. Henk werkt niet, studeert niet. Eet en slaapt slecht. Hij droomt, net als vroeger, weer over het gokken. Slaat aan het rekenen wanneer hij weer leeggespeeld thuiskomt en meteen in bed gaat liggen. De volgende avond leent hij vijftig gulden van Gert. Als Henk een uur later in het café midden in zijn spel zit, voelt hij iemand op zijn schouder tikken. Hij schrikt ontzettend. Het is Gert. "Wat ben jij nou aan het doen? Een beetje in je eentje hier spelen? En dat doe je met mijn geld? Kom, aftikken. We gaan ergens iets drinken." Henk voelt zich gigantisch

betrapt en vooral gestoord in zijn spel. De adrenaline giert door zijn lijf. "Bemoei je er niet mee. Ik moet dit spel afmaken. Laat me met rust! Rot op!" Het komt er vol agressie uit. Gert kijkt hem onderzoekend aan, en zegt dan rustig: "Een neef van mij gokt ook. Het gaat heel slecht met hem. Zijn huis en baan kwijt is ie kwijt. Zijn vrouw is net bij hem weg. Geloof me, ik weet wat ik zie. Als ik naar jou kijk zie ik een verslaafde. We gaan nu aftikken, we gaan naar huis en dan gaan we praten." Henk zegt niets meer. Hij laat toe dat Gert zijn spel afbreekt, het geld in zijn zak stopt. Willoos volgt hij hem naar huis.

Thuisgekomen zet Gert een pot koffie, schenkt in, pakt sigaretten en een asbak. Henk zit hem aan de keukentafel aan te kijken, iedere beweging van Gert volgend met zijn ogen. Hij voelt zich opeens doodmoe en helemaal leeg. "Steek maar van wal," zegt Gert. Ze kennen elkaar pas een maand of drie, maar het klikt tussen hen. Henk vertelt zijn verhaal. Zijn hele gokverleden gooit hij er uit. Hij vertelt over de twee jaar dat hij heeft gegokt, over de problemen door het gokken, alle andere ellende die daarbij kwam kijken, over het grote keerpunt, over de AGOG, de groep, zijn ouders, zijn moeder... Het is een fijne vent, die Gert. Hij kan goed luisteren. Hij onderbreekt hem niet een keer. Als Henk is uitgepraat, blijft het een tijdje stil tussen hen. Ze roken en Gert schenkt nog een kop koffie in. "En wat wil je nu?" vraagt Gert. "Stoppen," zegt Henk. "Ik had gisteren het gevoel dat ik weer helemaal terug bij af ben. Die ellende van vroeger wil ik niet meer. Ik dacht dat ik klaar was, maar dat is niet zo." "Wanneer is die AGOG weer?" "Morgenavond." "Dan ga je er heen. Je vertelt ze eerlijk wat er gebeurd is. En als je hier in de stad iemand nodig hebt die op jou en je geld past, ben ik er voor je. En nu wil ik van jou het nummer van die club hebben, want volgens mij heeft mijn neef daar nog nooit van gehoord."

Ze horen Pieter thuishkomen. “Kom, we gaan slapen.” “Bedankt, Gert. Ik weet even niet meer hoe ik dit zonder jou had kunnen besluiten.” Henk klinkt heel ernstig. Het is de eerste keer dat hij zijn verhaal aan iemand buiten de AGOG heeft verteld. “Graag gedaan. Slaap lekker.” Een klap op zijn schouder en Gert verdwijnt naar zijn kamer. Ook Henk gaat naar bed. Hij kan niet meteen slapen, maar voelt zich een stuk rustiger dan hij zich in weken heeft gevoeld.

De volgende avond staat hij al om tien over half acht op de stoep van het CAD. Hij is expres eerder gekomen, want hij wil Jos – die altijd vroeg komt – nog even apart spreken. Deze laat hem binnen alsof er niets aan de hand is. “Ha Henk, fijn dat je er weer bent. Kom binnen.” Henk kijkt naar dat vertrouwde gezicht en laat dan meteen vallen: “Ik ben op m’n bek gegaan.” “Ik ben niet verbaasd. Kom, dan nemen we vast een kop koffie,” zegt Jos kalm. Henk loopt verbijsterd achter hem aan. Hij had woede verwacht, of op z’n minst teleurstelling. Niet zo’n rustige reactie. Als ze zitten, zegt Jos: “Luister Henk, je hoeft nu niks te zeggen. Ik ga jou iets zeggen. Ik ben zelf ook ooit teruggevallen, toen al ik bijna een jaar gokvrij was. Ik kon die spanning van die mijlpaal niet aan, snap je? Dat heeft me de ogen geopend. Ik weet nu dat ik altijd wakker moet blijven. Niet inslapen. Hoe beter ik me voel, hoe wantrouwiger ik ben naar mezelf toe. Terugvallen hoort er bij. De een heeft het bij drie maanden, de ander misschien na een half jaar of een jaar. Sommigen hebben het zelfs nodig, denk ik wel eens, maar laat de OG dat niet horen. Voor hun is het een heel ander verhaal. Ik zie aan je dat er iets met je gebeurd is. Je bent anders. Nee, zeg nog even niks. Ik wil je nog iets vragen. Iets dat je misschien heel moeilijk vindt. Ben je bereid om straks je verhaal te vertellen, waar de OG bij zit? We hebben met de groepen besloten dat het vanavond vooral over eerlijkheid en

openheid tussen gokker en omgeving zal gaan. Denk er anders maar even over na. Je hoeft het niet te doen, maar ik zou het bijzonder op prijs stellen als je daar de moed voor hebt.” Henk geeft niet meteen antwoord. Het moet even bezinken. Hij bewondert Jos mateloos en doet hem altijd graag een plezier, maar nu schrok hij zich een hoedje. Hij was totaal vergeten dat het die avond mix-avond was. Hij moet even iets wegslikken. Maar na even nadenken, weet hij dat hij niets meer moet verbergen, wil hij opnieuw kunnen beginnen. “Goed,” zegt hij tegen Jos. Die knikt tevreden. Ze hebben geen tijd meer om nog iets te zeggen, want Anneke komt al binnen, gevolgd door de moeder van Hans.

Om acht uur zitten de tien AG-ers met zes OG-ers, vier moeders, twee partners, in een kring. Henk heeft zijn moeder al begroet. Ze bevinden zich in de grootste ruimte, die van de AG. Iedereen heeft al koffie en thee en het wordt stil. “Goedenavond allemaal. Welkom,” zegt Anneke. “Ik wil voorstellen dat we om te beginnen even een rondje maken, voor degenen die nog niet eerder een mix-avond hebben meegemaakt. Daarna zal Jos het thema voor vanavond inleiden. Ik zal zelf beginnen. Mijn naam is Anneke, sinds twee jaar gespreksbegeleider van de OG, moeder van Erik die vorig jaar afscheid heeft genomen. Het gaat goed met ons allebei. De volgende.” Iedereen stelt zich voor. De gokkers vertellen hoe lang ze inmiddels gokvrij zijn, de OG-ers vertellen hoe lang ze bij de AGOG zijn. Als laatste is Henk aan de beurt: “Ik ben Henk, 22 jaar, nu ruim zeven maanden bij de AGOG en vanaf vandaag weer 1 dag gokvrij.” Zijn hart bonst als een razende, hij voelt zich rood worden, het zweet staat in zijn handen, maar hij heeft het gezegd. Hij durft niet rond te kijken, en zeker niet naar zijn moeder. Voordat iemand kan reageren, neemt Jos het woord. “Vanavond gaan we het hebben over eerlijkheid en openheid tussen de gokker

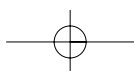
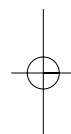
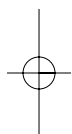
en de omgeving. Ik heb Henk gevraagd om als inleiding zijn verhaal te vertellen. Hij heeft zich daartoe bereid verklaard. Mijns inziens verdient hij daarvoor al onze steun en waardering. Ik wil hem nu de gelegenheid geven om vrijuit te spreken. Henk, ga je gang." Het is doodstil geworden. Iedereen kijkt naar Henk. Deze slikt moeizaam. Het is nog moeilijker dan de allereerste keer dat hij hier kwam. Zijn handen trillen. Dan begint hij. "Ruim twee weken geleden ben ik teruggevallen." En hij vertelt wat hij de afgelopen tijd heeft doorgemaakt. Soms struikelend over zijn woorden, maar volledig eerlijk en open. "Ik dacht dat ik er was. Maar ik kan weer helemaal opnieuw beginnen. Volgens mij heb ik nog een lange weg te gaan. Mam, het spijt me," eindigt hij. Voor het eerst kijkt hij naar zijn moeder. Hij ziet dat de tranen over haar wangen lopen, maar ze kijkt hem recht in de ogen. Niemand zegt iets. "Reacties?" vraagt Jos. "Een applausje voor die huisgenoot van je," zegt dan eindelijk een van de moeders. "En ook een applausje voor jou, dat je dit zo open en eerlijk hebt verteld. Ik zag het al van kilometers aankomen en ik vind je een driedubbel overgehaalde olewapper, maar ik ben blij dat je er weer bent. Proficiat dat je bent teruggekomen," zegt Peter.

Dankwoord

Met dit (tweede) verhaal van Henk¹ stop ik, althans voorlopig, met mijn onderzoekswerk. Ik heb inmiddels een baan in het onderwijs. Hoewel het de bedoeling was dat het onderzoek *Vallen en Opstaan* geheel door mijzelf zou worden uitgevoerd, is dit door allerlei (persoonlijke en andere) omstandigheden niet gelukt. Ik wil dan ook mijn grote waardering uitspreken voor een aantal mensen, die een cruciale rol hebben gespeeld bij het tot stand komen van dit rapport. Allereerst noem ik mijn lieve en gewaardeerde (ex-)collegae Dick de Bruin en Frank Leenders, die het grootste deel van de analyse en rapportage op zich hebben genomen. In de tweede plaats wil ik Maarten van Son, Richard Braam en Goof van de Wijngaart bedanken voor al hun steun en (eind)redactie. In de derde plaats noem ik hier Tineke van der Veeke, mijn getalenteerde en betrokken assistente, met wie ik zo plezierig heb samengewerkt. Ten vierde wil ik mijn bewondering uitspreken voor de eerlijkheid en openheid van alle in het kader van dit onderzoek geïnterviewde leden en ex-leden van de AGOG. De groepen in Helmond wil ik bedanken voor hun gastvrijheid. Tot slot zijn de gespreksbegeleiders en sleutelfiguren (wederom) van onschatbare waarde geweest. Mijn speciale dank gaat hierbij uit naar Ria, Jos, Louis, Jan, Ineke en Marjan. Zonder hun inbreng en ervaring had dit onderzoek nooit op deze wijze kunnen worden uitgevoerd.

Miriam Fris
Utrecht, september 2001

¹ Het eerste verhaal van Henk verscheen in *Door het lot verbonden* (Fris, 1999).



Inleiding

In de jaren tachtig en begin jaren negentig nam het aantal hulpvragen van mensen die in de problemen kwamen als gevolg van overmatig speelgedrag sterk toe. Lange tijd was het onduidelijk waar deze gokverslaafden terecht konden. In eerste instantie wilde de overheid gokverslaving niet erkennen als een probleem waar de reguliere instellingen voor verslavingszorg zich mee bezig moesten houden. Daarbij ontbrak het deze instellingen aan kennis en expertise op dit terrein. Door die situatie hebben zelfhulpgroepen op het terrein van de gokverslaving hun intrede gedaan.

Zelfhulp verwijst naar het vermogen van de mens (en de wenselijkheid) om zelf vorm te geven aan zijn leven. Meer specifiek kan onder zelfhulp worden verstaan: 'Die vorm van hulpverlening, waarbij men niet of niet meer, van anderen afhankelijk is voor het lenigen van zijn nood of behoefte' (van Harberden, 1986). Van Harberden en Lafaille onderscheiden de volgende wezenlijke kenmerken van zelfhulpgroepen:

(1) de hulpverlening vindt plaats in een primaire groep, gekenmerkt door face to face relaties; (2) de leden van de groep zijn lotgenoten: men deelt hetzelfde probleem; (3) het groepsgebeuren wordt in sterke mate ingekleurd door bepaalde, voor het therapeutische proces belangrijke, waarden en normen; (4) het lidmaatschap is gebaseerd op vrijwilligheid; (5) de nood is overwegend immaterieel en psychosociaal van aard; (6) het gaat veelal om zeer specifieke problemen; (7) het betreft wederzijdse hulpverlening, gebaseerd op ervaringskennis van de lotgenoten; (8) de deelnemers zijn afwisselend helpers en geholpenen, voortvloeiend uit het 'helper-therapie principe': door anderen te helpen, help je jezelf het best.

De zelfhulpgroepen van de Anonieme Gokkers, de Nederlandse variant van *Gamblers Anonymous*, bestaan in Nederland sinds 1981. Internationaal gezien is de therapie van de *Gamblers Anonymous* (GA) waarschijnlijk de meest toegepaste vorm (Appelhof & Koeter, 1997). Hun model is gebaseerd op dat van Alcoholics Anonymous (AA), grondleggers van de georganiseerde zelfhulp op het terrein van de verslavingen. De Anonieme Gokkers (AG) waren de eersten die de toenemende gokproblematiek in Nederland signaleerden en mensen hulp boden, hierbij gesteund door de professionele zorg en de overheid. Daarnaast zijn er ook zelfhulpgroepen voor de Omgeving Gokkers (OG): mensen die in relatie staan tot de verslaafde, zoals partners, ouders, andere familieleden en/of vrienden van de gokker. In 1991 is een aantal AG- en OG-groepen uit het hele land samengegaan in de koepelorganisatie Stichting Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers Nederland, oftewel de AGOG. De AGOG is de grootste zelfhulporganisatie voor gokverslaafden en hun omgeving in Nederland.

Nederland telt volgens de schattingen zo'n zeventigduizend mensen met gokproblemen (Ouwehand, Cruys en de Vos, 1996). Het aantal mensen dat hulp zocht bij de Instellingen voor de Verslavingszorg nam tot 1995 toe. Sindsdien heeft zich een lichte daling ingezet van het aantal hulpzoekers. De laatste jaren lijkt het aantal hulpvragers zich te stabiliseren (Ouwehand, e.a. 2000). Momenteel vinden jaarlijks ongeveer drieduizend gokverslaafden de weg naar de reguliere verslavingszorginstellingen. Aanzienlijk minder problematische gok-

kers kloppen bij de zelfhulpgroepen aan: ongeveer tweehonderd mensen per jaar. In 1999 kende de AGOG een stijging in het aantal nieuwe deelnemers: tenminste 325 mensen hebben zich aangemeld. Momenteel draaien in 22 regio's 27 AG-groepen en 15 OG-groepen (Cosijn, 2000). Nog steeds worden nieuwe groepen opgericht. Hieruit blijkt dat de behoefte aan deze vorm van hulpverlening groot is.

Over het algemeen gaat men ervan uit dat zelfhulp en reguliere hulp elkaar aanvullen. Zo kan een bij de verslavingszorg (uit)behandelde cliënt, die (daarnaast of daarna) behoefte heeft aan lotgenotencontact, terecht bij de zelfhulp. Waar de reguliere hulp niet of nauwelijks deskundig is op het gebied van gokverslaving, wordt in veel gevallen doorverwezen naar de AGOG. In dit verband beziet men zelfhulp ook wel als een 'stiefkind van de hulpverlening'. In dit onderzoek wordt zelfhulp beschouwd als een volwaardige vorm van hulpverlening.

Onderzoek naar de AGOG

De AGOG heeft de laatste jaren meer landelijke bekendheid gekregen en professionele hulpverleningsinstellingen verwijzen steeds vaker door naar plaatselijke zelfhulpgroepen. In 1996 – vijf jaar na haar oprichting – bleek bij de AGOG behoefte te bestaan aan een beschrijving en een evaluatie van de zelfhulpmethode die zij gebruikt. Dit vormde voor het CVO het startsein voor een longitudinaal onderzoek naar de kwaliteit en effectiviteit van zelfhulp bij gokverslaving.

Doelstelling is het inzichtelijk maken en evalueren van de zelfhulpmethodiek van de AGOG. Het onderzoek bestaat uit drie delen, te weten:

- Deel I: Een beschrijvend onderzoek naar zelfhulp bij gokverslaving (afgerond in 1999);
- Deel II: Een beschrijvend (retrospectief) onderzoek naar zelfhulp en terugval bij gokverslaving (afgerond in 2001);
- Deel III: Een beschrijvend (prospectief) en toetsend onderzoek naar de kwaliteit en effectiviteit van zelfhulp bij gokverslaving (verwacht in 2003).

De delen II en III bouwen voort op de resultaten van de voorafgaande delen. Elk deel vormt echter een op zichzelf staand onderzoek en de drie rapporten kunnen los van elkaar worden gelezen.

De centrale vraag – 'wat zijn de kwaliteit en effectiviteit van zelfhulp bij gokverslaving?' – is onderverdeeld in de volgende onderzoeksvragen:

Deel I

1. Wat houdt de zelfhulpmethode in?
2. Hoe waarden de leden van de AGOG deze vorm van hulpverlening?
3. Welke effecten beoogt de zelfhulpmethode?

Deel II

4. In hoeverre komt terugval voor?

5. Welke factoren zijn risicoverhogend dan wel risicoverlagend voor terugval?
6. Hoe wordt in de zelfhulpmethode geanticipeerd op en omgegaan met terugval?

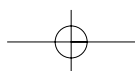
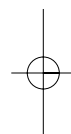
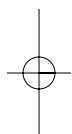
Deel III

7. Welke strategieën van terugvalpreventie zijn succesvol?
8. In hoeverre worden (andere) beoogde effecten bereikt (zoals leren omgaan met geld, zingeving, toename eigenwaarde)?
9. Wat zijn de effecten van zelfhulp bij gokverslaving op korte en op langere termijn?
10. In hoeverre zijn verschillen tussen zelfhulp en reguliere hulp van invloed op het genezingsproces van gokverslaafden?
11. Wat zijn de kwaliteit en effectiviteit van zelfhulp in vergelijking met reguliere hulp bij gokverslaving?

In de jaren 1997-1999 is, met subsidie van het Charles Wright Millsfonds van de Universiteit Utrecht, het eerste deel van het onderzoek uitgevoerd. Doel van dit onderzoek was het beschrijven van de zelfhulpmethode van de AGOG. Daarnaast is een satisfactieonderzoek onder de deelnemers uitgevoerd. Om de werkwijze van de organisatie in kaart te brengen, zijn sleutelfiguren en gespreksbegeleiders geïnterviewd en zijn groepsbijeenkomsten geobserveerd. Om de ervaringen van de deelnemers te beschrijven, zijn schriftelijke vragenlijsten verspreid onder AGOG-leden en gespreksbegeleiders. De resultaten staan beschreven in het rapport 'Door het Lot verbonden' (Fris, 1999).

Een van de beoogde effecten van de AGOG is het voorkómen van terugval (relapse). Dit verschijnsel doet zich evenwel regelmatig voor; niet alleen bij de AG leden, maar ook bij cliënten van de reguliere verslavingszorginstellingen. Het anticiperen op en het omgaan met (angst voor) terugval vormen voor de AGOG belangrijke aandachtspunten. Het onderhavige onderzoek, deel II, gaat over terugval binnen de AGOG en behandelt de onderzoeksvragen 4 t/m 6. Dit deel is tot stand gekomen met subsidie van Zorgonderzoek Nederland (ZON), als onderdeel van de eerste ronde van het Programma Verslaving 1998 – 2002. Ook het derde en laatste deel, waarin de onderzoeksvragen 7 t/m 11 aan bod zullen komen, is in het onderzoeksprogramma van ZON ingebed.

Het voorliggende rapport kent de volgende indeling. Hoofdstuk 1 behandelt de methoden die voor dit onderzoek zijn gebruikt. In hoofdstuk twee worden de visie, werkwijze en beoogde doelstellingen van de AGOG samengevat. In het derde hoofdstuk wordt ingegaan op aard, omvang en betekenis van het verschijnsel terugval bij de AGOG. Het vierde hoofdstuk beschrijft de risicoverhogende en risicoverlagende factoren die samenhangen met terugval. Ook worden enkele risicoprofielen geschetst. Hoofdstuk vijf gaat over de wijze waarop de AGOG omgaat met en anticipeert op terugval. Het zesde en laatste hoofdstuk begint met een samenvatting van de resultaten en eindigt met de conclusies en aanbevelingen. Als laatste zijn enkele bijlagen toegevoegd. Bijlage 1 bevat een begrippenlijst, waarin veelgebruikte AGOG-termen nader worden toegelicht. In bijlage 2 en 3 staan de 12 stappen plannen van respectievelijk de AG en de OG. Tot slot is een literatuurlijst toegevoegd en een lijst met uitgaven van de AGOG.



I. Methoden van onderzoek

Dit hoofdstuk behandelt de methoden die voor dit onderzoek zijn toegepast. Zoals in de inleiding is vermeld, vormen de volgende vragen leidraad van dit onderzoek:

1. In hoeverre komt terugval voor?
2. Welke factoren zijn risicoverhogend dan wel risicoverlagend voor terugval?
3. Hoe wordt in de zelfhulpmethode geanticipeerd op en omgegaan met terugval?

De onderzoeksvragen zijn gedeeltelijk beantwoord aan de hand van eerder (in 1998) verzameld materiaal, in het kader van het onderzoek naar de werkwijze van de AGOG, oftewel deel I (Fris, 1999). Dit materiaal is voor het huidige deelonderzoek nader geanalyseerd. Daarnaast zijn in 2000 nieuwe gegevens verzameld, die meer inzicht hebben gegeven in het onderwerp terugval. Er is gebruik gemaakt van de volgende onderzoeksmethoden:

- Analyse van (AGOG-)documenten over zelfhulp bij (gok)verslaving;
- Diepte-interviews met sleutelfiguren (n=2);
- Diepte-interviews met gespreksbegeleiders (n=8);
- Diepte-interviews met deelnemers over persoonlijke ervaringen met terugval (n=10);
- Observaties van een groepsavond en een gespreksbegeleidersdag;
- Nadere analyse van schriftelijke vragenlijsten van AG-ers (n=163)² en OG-ers (n=81)³;
- Nadere analyse van schriftelijke vragenlijsten van gespreksbegeleiders (n=45);
- Nadere analyse van observaties van groepsavonden tijdens het vooronderzoek (n=10);
- Schriftelijke vervolgvragenlijsten van gespreksbegeleiders als *update* (n=12).

Hieronder worden doel en wijze van aanpak van iedere methode kort beschreven, waarbij ook wordt ingegaan op het verloop en eventuele veranderingen in werkwijze.

1.1 Analyse van (AGOG-)documenten over zelfhulp bij (gok)verslaving

In de beginfase van deelonderzoek I naar de werkwijze van de AGOG zijn verschillende bronnen over zelfhulp bij verslavingen geanalyseerd. Hierbij heeft vooral het ontstaan en de werkwijze van de Anonieme Alcoholisten, de belangrijkste grondleggers van de zelfhulp, aandacht gekregen. Over deze organisatie is in de literatuur het meest bekend. Mede op basis van onderzoek naar de methode van de Anonieme Alcoholisten (van Harberden, 1986) zijn itemlijsten ontwikkeld die als basis hebben gediend voor zowel de observaties als de vragenlijsten en interviews (Fris, 1999).

Voorts heeft de AGOG zelf diverse brochures en programma's over zelfhulp bij (gok)verslaving ontwikkeld, zoals 'de Twaalf Stappen', 'de Leidraad' voor AG en OG en ander informa-

2. In totaal zijn 169 lijsten van (ex-) AG-ers teruggekomen. Om voor dit onderzoek betrouwbare regressie-analyses te kunnen maken, is het bestand opgeschoond. Zes lijsten waarvan minder dan negentig procent van de vragen waren ingevuld, zijn niet betrokken bij de nadere analyses.

3. Bij de OG-vragenlijsten (n=81) is in dit onderzoek alleen gekeken naar vragen die betrekking hadden op terugval.

tiemateriaal. De Twaalf Stappen, oorspronkelijk afkomstig van de Anonieme Alcoholisten, vormen een leidraad van principes die niet alleen kunnen worden toegepast om te herstellen van een verslaving, maar ook kunnen worden gebruikt om – daarna – tot een nieuw levensplan te komen. Zij zijn een richtlijn voor veel zelfhulpgroepen op het gebied van verslaving. De Leidraad is door de AGOG Eindhoven ontwikkeld. Relevante documenten van de AGOG zijn geanalyseerd en zijn zowel in het vooronderzoek als in dit rapport gebruikt als illustratie- en achtergrondmateriaal. Tot slot zijn voor dit onderzoek enkele artikelen over terugval bij gokverslaving geselecteerd en geanalyseerd, om een aantal begrippen die in dit onderzoek van belang zijn, te omschrijven.

1.2 Diepte-interviews met sleutelfiguren

Twee personen zijn geïnterviewd die een sleutelrol binnen de AGOG vervullen: de landelijk coördinator, tevens lid van het Algemeen Bestuur en grondlegger van de AGOG in Nederland en de medegrondlegger van de AGOG die in het verleden vele bestuursfuncties vervulde, zowel landelijk als regionaal. Beiden hebben een belangrijke en bijzondere bijdrage geleverd aan de oprichting en totstandkoming van de AGOG. Belangrijkste doel van de interviews met de sleutelfiguren was het verkrijgen van inzicht in de AGOG-visie op en de benadering van het onderwerp terugval. Achterliggend doel was het verkrijgen van ondersteuning en advies met betrekking tot de aanpak van het onderzoek. Ook zijn via hen enkele respondenten geworven. De gesprekken zijn op band opgenomen, uitgewerkt en geanalyseerd met behulp van een programma voor kwalitatieve dataverwerking. De gespreksduur bedroeg gemiddeld anderhalf uur.

1.3 Diepte-interviews met gespreksbegeleiders

De zelfhulpgroepen van de AGOG worden begeleid door één van de leden van de groep; iemand die de gokproblematiek uit eigen ervaring – als AG-er of als OG-er – kent. Meestal zijn deze gespreksbegeleiders, ook wel groepsbegeleider of gespreksleider genoemd, 'ervaren' groepsleden. Hierdoor kunnen zij de andere leden als voorbeeld dienen en ondersteunen. Vrijwel alle afdelingen stellen als voorwaarde dat iemand tenminste een jaar gokvrij en/of bij de AGOG moet zijn voordat hij of zij een dergelijke verantwoordelijkheid krijgt. De gespreksbegeleiders weten precies wat zich in de groep afspeelt en zien ook de afzonderlijke groepsleden in verschillende fasen van hun problematiek. Ze hebben hetzelfde doorgemaakt als de anderen, maar zijn in staat hier afstand van te nemen. De voor dit onderzoek benaderde respondenten zijn geruime tijd aan de AGOG verbonden, de meesten hebben tenminste vijf jaar ervaring als gespreksbegeleider. Er zijn zes AG- en twee OG-begeleiders geïnterviewd.

De interviews zijn afgenomen met behulp van een itemlijst. Bij de AG-gespreksbegeleiders kwamen in het eerste gedeelte van het interview de levensloop en achtergrond, de gokcarrière en de gokproblematiek aan de orde; het tweede gedeelte ging over stoppogingen, de

hulp bij de AGOG, eventuele persoonlijke ervaringen met terugval, faciliterende en belemmerende factoren voor terugval en de wijze waarop de AGOG op terugval anticipeert en ermee omgaat. De OG-begeleiders is ongeveer dezelfde itemlijst afgenomen, behalve dan dat de vragen over gokken en terugval van hun zoon of partner gezien werden vanuit hun achtergrond en ervaring. De gesprekken zijn op band opgenomen, uitgewerkt en geanalyseerd met behulp van een programma voor kwalitatieve dataverwerking. De gespreksduur bedroeg gemiddeld anderhalf uur.

Er hebben minder interviews plaatsgevonden dan gepland (acht in plaats van tien). Reden hiervoor is de veel voorkomende overlap in taken en verantwoordelijkheden van AG-respondenten. Zo hebben sommigen in het verleden een terugval gehad (als AG-er) en zijn ze later (nadat ze tenminste 1 jaar gokvrij waren) gespreksbegeleider geworden. Ook een van de sleutelfiguren heeft in het verleden een terugval gehad; bovendien zijn beide sleutelfiguren ex-gespreksbegeleiders. Bij het werven van de respondenten is uitgegaan van de *theoretic sampling method* (Glaser & Strauss, 1967). Dit houdt in dat op strategische wijze respondenten worden geworven die mogelijk nieuwe informatie kunnen aanleveren met betrekking tot de onderzoeksvraag. Zodra blijkt dat volgende respondenten geen nieuwe informatie meer aandragen, kan men ervan uitgaan dat de onderzoeksvraag uitputtend is beantwoord en dat geen nieuwe interviews meer nodig zijn. Door de dubbele verantwoordelijkheden en de veelal rijke ervaringen van verschillende respondenten werd in sommige interviews veel meer informatie verkregen dan voorzien: zowel over de eigen terugval, als over (omgaan met) terugval binnen de groep en de organisatie. Meer respondenten uitnodigen voor een interview bleek daardoor niet nodig.

1.4 Diepte-interviews met deelnemers

Hetgeen zojuist is besproken, is ook hier aan de orde. Van de tien respondenten die persoonlijke ervaringen hadden met terugval, waren er zes inmiddels gespreksbegeleider geworden. Vier van hen zijn in het verleden zelf ooit teruggevallen, twee van hen hebben het als OG-er in hun nabije omgeving meegemaakt. Twee AG-respondenten hadden inmiddels afscheid genomen van de AGOG, nadat ze hun mijlpaal hadden bereikt en het gevoel hadden geen hulp meer nodig te hebben. Deze zijn geworven via de schriftelijke vragenlijst uit het vooronderzoek, waarbij ze hun bereidheid om mee te werken aan eventueel vervolgonderzoek te kennen hadden gegeven. De anderen zijn via sleutelfiguren en gespreksbegeleiders geworven. Een oproep in de Groene Kop, de nieuwsbrief voor AGOG-leden, om mee te werken aan een interview over terugval, leverde niets op. Enkele respondenten met wie afspraken waren gemaakt, hebben zich op het laatste moment teruggetrokken of waren niet meer te bereiken. Bij twee van hen had de terugval zeer recent plaatsgevonden en lag het onderwerp bij nader inzien nog te gevoelig om over te praten.

Voor deze interviews is dezelfde itemlijst gebruikt als voor de gespreksbegeleiders, met als enige verschil dat bij degenen zonder achtergrond als gespreksbegeleiders niet is ingegaan op de eigen werkwijze en manier van omgaan met terugval in de groep. De gesprekken zijn eveneens op band opgenomen, uitgewerkt en geanalyseerd. De gespreksduur bedroeg wederom gemiddeld anderhalf uur.



1.5 Observaties van groepsavonden

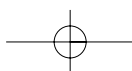
In de maanden november 1997 tot en met maart 1998 zijn tien groepsavonden bezocht in verschillende regio's, waaronder een 'terugkomdag' en twee 'mixavonden'. Volgens een van tevoren opgesteld protocol is geobserveerd en zijn verslagen geschreven van deze groepsbijeenkomsten. Dit gebeurde in het kader van het vooronderzoek naar de werkwijze van de AGOG (Fris, 1999). Het plan was om voor dit onderzoek een aantal extra groepsavonden met het thema terugval te bezoeken, met als doel inzicht te krijgen in de wijze waarop bij de AGOG wordt geanticipeerd op en omgegaan met terugval. Dit onderdeel kon om een aantal redenen niet worden uitgevoerd. Ten eerste is terugval niet te voorzien, ten tweede wordt het niet altijd (van tevoren bij de gespreksbegeleider) gemeld en ten derde wordt het niet altijd (direct) behandeld in de groepen.

In plaats van de geplande groepsbijeenkomsten is derhalve een gespreksbegeleidersdag bezocht. Het doel van een dergelijke bijeenkomst is dat begeleiders met elkaar van gedachten kunnen wisselen over onderwerpen en problemen die zij in de praktijk tegenkomen en over hun rol en taak binnen de groepen. De aanwezigen kunnen hun ervaringen delen en elkaar adviseren over thema's en praktische zaken waar ze veel mee te maken hebben of tegenaan lopen. Op de bewuste bijeenkomst is het onderwerp terugval uitgebreid ter sprake gekomen.

Daarnaast is een groepsavond bijgewoond waar onder meer werd gevierd dat twee Anonieme Gokkers (AG-ers) hun mijlpaal (1 jaar gokvrij) hadden bereikt en afscheid namen van de AGOG. Ook bij deze gelegenheid is stil gestaan bij (de angst voor) terugval. Ook is een secundaire analyse uitgevoerd op de data die verzameld zijn tijdens het vooronderzoek, waarbij tien groepsavonden zijn bijgewoond, verspreid over het land: vier AG- en drie OG-bijeenkomsten, twee mixavonden voor AG en OG en een terugkomdag voor leden en ex-leden van de AG en OG. Sommige observatieverslagen uit het vooronderzoek leenden zich uitstekend voor dit deelonderzoek, aangezien het onderwerp terugval regelmatig ter sprake is gekomen. Alle verslagen zijn nogmaals geanalyseerd, ditmaal op het thema terugval.

1.6 Analyse van de schriftelijke vragenlijsten bij AG-ers en OG-ers

Tijdens deelonderzoek I zijn schriftelijke vragenlijsten onder de deelnemers verspreid. Doel van deze vragenlijst was in de eerste plaats om na te gaan in hoeverre de gegevens uit de interviews en de observaties van de geselecteerde afdelingen representatief zijn. Ten tweede kon met behulp van de vragenlijsten – met name de door gespreksbegeleiders ingevulde lijsten – de werkwijze van de AGOG nauwkeuriger worden beschreven. Tot slot was de vragenlijst bedoeld om na te gaan hoe de leden de gehanteerde werkwijze ervaren. In de vragenlijst waren enkele (open) vragen over terugval opgenomen. Zo is gevraagd of en hoe vaak deelnemers waren teruggevallen, wat de aanleiding was, wat er gebeurde, of het is verteld aan de OG-er en/of de groep en hoe er vervolgens mee is omgegaan. Deze vragen zijn uitgewerkt en nader geanalyseerd door middel van regressieanalyses. Gekeken is naar samenhang en verbanden tussen terugval en diverse factoren, zoals: sociaal-demografische factoren, de gokcarrière, gokgerelateerde problemen, het AGOG-verleden en de ervaringen met de AGOG.





1.7 Analyse schriftelijke vragenlijsten bij gespreksbegeleiders

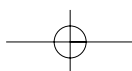
In deelonderzoek I hebben de gespreksbegeleiders van de AGOG een cruciale rol gespeeld door ervoor te zorgen dat de vragenlijsten zijn verspreid onder de leden. Ook hebben zij zelf deze vragenlijst ingevuld (iedere gespreksbegeleider is immers als AG-er of OG-er begonnen). Daarnaast hebben zij meegewerkt aan een speciale vragenlijst voor gespreksbegeleiders. Hierin is ingegaan op de grootte en samenstelling van de groepen, de manier van (samen)werken in de betreffende afdeling en de eigen visie en werkwijze. Verder is gevraagd naar de beleving van het gespreksbegeleidersschap. Ook in deze vragenlijst is aandacht besteed aan terugval binnen de groepen en het anticiperen op en omgaan met terugval. De op dit onderwerp betrekking hebbende (open) vragen zijn uitgewerkt en geanalyseerd.

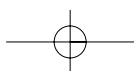
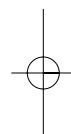
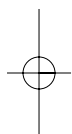
1.8 Vervolg vragenlijsten bij gespreksbegeleiders

Aangezien om eerder genoemde redenen niet alle geplande activiteiten konden worden uitgevoerd is – naast de gespreksbegeleidersdag over terugval – ter aanvulling een korte vragenlijst over (omgaan met) terugval naar verschillende gespreksbegeleiders in het land gestuurd. Hierin is gevraagd naar de (eigen) definitie van terugval, de aard en omvang van terugval binnen de (eigen) groep, de factoren die hierbij een rol spelen en de wijze waarop dit wordt aangepakt. Naar alle 22 afdelingen zijn vragenlijsten gestuurd; uit acht afdelingen zijn twaalf vragenlijsten teruggekomen, ingevuld door AG- en OG-begeleiders. Samen met de gegevens van de gespreksbegeleidersdag en de vragenlijsten die tijdens het Deelonderzoek I zijn uitgezet, vormt dit het beeld van de aard, omvang en aanpak van terugval binnen de verschillende afdelingen.

1.9 Fasering van het onderzoek

In december 1999 is deelonderzoek I, dat als basis diende voor dit onderzoek, afgerond. Tegelijkertijd is een start gemaakt met de voorbereiding van het onderzoek naar terugval. Activiteiten die plaats hadden zijn: het leggen en aanhalen van contacten; het verzamelen en lezen van literatuur en andere documenten; het ontwikkelen van itemlijsten en protocollen ten behoeve van het veldwerk. Het veldwerk vond plaats in de eerste helft van 2000. In deze periode vonden de observaties en de interviews plaats. Winter 2000 – 2001 is gebruikt voor de analyse van de verzamelde data. In de periode daarna is de rapportage tot stand gekomen.





2. Werkwijze en doelstellingen van de AGOG

Zoals vermeld heeft het CVO in de jaren 1997-1999 een beschrijvend onderzoek uitgevoerd naar de zelfhulpmethode van de AGOG, in dit rapport steeds aangeduid als deelonderzoek I. Op basis van gesprekken met sleutelfiguren en gespreksbegeleiders en observaties van groepsavonden is de werkwijze uitgebreid beschreven (Fris, 1999). Daarnaast is een schriftelijke vragenlijst aan 250 deelnemers en bij 45 gespreksbegeleiders afgenomen, onder meer om de waardering van de AGOG te onderzoeken. Om de lezer van dit rapport over terugval bij de AGOG vertrouwd te maken met deze organisatie, begint dit hoofdstuk met een korte beschrijving van het profiel van de organisatie, haar leden en haar werkwijze. Vervolgens worden de doelstellingen van de AGOG beschreven.

2.1 Profiel van de AGOG

Grondleggers van de georganiseerde zelfhulp op het gebied van verslavingen zijn de Alcoholics Anonymous of Anonieme Alcoholisten (AA), ontstaan in de jaren dertig in de VS. Deze beweging is de voorloper van de Gamblers Anonymous (1957, VS), oftewel de Anonieme Gokkers (AG). Zij signaleren als eersten de stijgende gokproblematiek in Nederland en bieden hierbij hulp. In 1981 wordt in Amsterdam de eerste zelfhulpgroep voor gokverslaafden opgericht, in 1985 gevolgd door een tweede groep, in Almelo. In 1988 ontstaat in Eindhoven – tegelijkertijd met een groep voor gokkers – de eerste groep voor de mensen uit de directe omgeving van gokverslaafden: de Omgeving Gokkers (OG). In 1991 gaat een aantal AG- en OG-groepen uit het hele land samen in de koepelorganisatie Stichting AGOG Nederland. Anno 2001 draaien groepen in 27 afdelingen, verspreid over het land. De meerderheid heeft zowel groepen voor de AG als de OG. Er zijn 30 AG-groepen en 20 OG-groepen; negen afdelingen hebben (nog) geen OG-groep (Cosijn, 2001).

Doel van de AGOG is het bieden van hulp door middel van lotgenotencontact in zelfhulpgroepen aan gokverslaafden en aan mensen uit de directe omgeving van gokverslaafden. De stichting stimuleert het ontstaan en het in stand houden van plaatselijke afdelingen met – autonome – AG- en OG-groepen, door middel van het scheppen van organisatorische en financiële randvoorwaarden voor het werk van deze zelfhulpgroepen. Daarnaast streeft de AGOG naar voorkomen en terugdringen van gokverslaving door voorlichting en preventie; door belangenbehartiging en door consultatie en advies.

2.2 Doelstellingen van de AGOG

Aan de gespreksbegeleiders is gevraagd wat zij als doel van de AGOG beschouwen. Volgens hen kent de AGOG verschillende doelstellingen. Eén van de belangrijkste is om gokverslaaf-

den te helpen gokvrij te blijven, van hun verslaving af te komen en de omgeving te ondersteunen en het leren omgaan met de gokverslaving c.q. de gokker. Het voorkomen van terugval maakt hier onderdeel van uit.

Dit komt overeen met de eerste twee doelstellingen van de Stichting AGOG Nederland.

- Het bieden van zelfhulp door middel van lotgenotencontact voor mensen die willen stoppen met gokken en voor mensen die willen leren omgaan met de gokverslaving van iemand die hen lief is.
- Voorkomen en terugdringen van gokverslaving door middel van voorlichting, belangenbehartiging en consultatie (Cosijn, 2001).

Volgens de gespreksbegeleiders is een daaruit voortvloeiende doelstelling: mensen te helpen hun leven weer op de rails te krijgen of, zoals een respondent het omschrijft:

Ervoor zorgen dat ze hun leven weer terugkrijgen.

[Gespreksbegeleider]

Dit probeert de AGOG te bereiken door mensen weer (maatschappelijke) doelen en mogelijkheden te laten ontdekken waardoor hun leven waardevoller wordt.

Het creëren van een goede verstandhouding tussen AG-er en OG-er, waardoor deze weer naar tevredenheid kunnen samenleven, is voor veel gespreksbegeleiders eveneens van groot belang. Vaak is dit gekoppeld aan het stimuleren van gedragsveranderingen (eerlijkheid, openheid) en een positief zelfbeeld van de leden en het opbouwen van het vertrouwen.

Dat de AG-er een positieve houding krijgt en zichzelf weer ziet zitten; dat de OG-er weer vertrouwen in de AG-er kan krijgen en meer rust vindt in het leven.

[Gespreksbegeleider]

Verder is volgens gespreksbegeleiders een doel van de AGOG: mensen leren zichzelf te helpen en zichzelf te leren kennen.

Het helpen van jezelf in het loslaten van mensen. Het bereiken dat ieder een rijker mens wordt met meer duidelijkheid over zichzelf.

[Gespreksbegeleider]

Dat mensen zichzelf zo kunnen helpen dat ze weer een 'normaal', gelukkig en zelfstandig leven kunnen leiden; dat ze het gevoel hebben dat het leven ook leuk kan zijn, want dat hebben de meesten van ons heel lang moeten ontberen.

[Gespreksbegeleider]



2.3 De werkwijze van de AGOG

Het eerste contact met de AGOG betreft meestal een telefonisch gesprek met een gespreksbegeleider. Daarna kunnen nieuwe mensen meteen terecht bij de eerstvolgende groepsavond. Tweederde van de respondenten heeft van tevoren een intake- of kennismakingsgesprek met (één van) de gespreksbegeleider(s) gehad. Waar zowel AG- als OG-groepen aanwezig zijn, wijst de betreffende afdeling nieuwe deelnemers op de mogelijkheid om gezamenlijk naar de groepsavonden te komen. De bijeenkomsten voor AG en OG zijn parallel georganiseerd. Gezamenlijke deelname is niet verplicht. Wel is de kans op succes groter wanneer AG en OG beiden regelmatig naar de AGOG gaan.

Van de AG-respondenten heeft 55 procent een OG-er, meestal de partner of (één van) de ouders (vaak de moeder). Van de OG-ers heeft 96 procent een AG-er, vrijwel altijd de partner of een (pleeg)zoon. Van de respondenten met iemand in de parallelgroep zegt negentig procent vaak of altijd samen naar de groepsavonden te gaan.

De afdelingen waar zowel AG- als OG-groepen aanwezig zijn, werken in negen van de tien gevallen samen. De betreffende gespreksbegeleiders vergaderen of overleggen regelmatig en bereiden samen thema-avonden of terugkomdagen voor. Tweederde van de gespreksbegeleiders organiseert regelmatig een mixavond, waarbij zowel AG-ers als OG-ers aanwezig zijn. In een aantal afdelingen worden ook de intake- of kennismakingsgesprekken door AG- en OG-begeleider gezamenlijk gevoerd.

Bij de AGOG geldt een aantal belangrijke regels en richtlijnen (of adviezen). Zo dient de AG-er direct te stoppen met gokken; van de deelnemers wordt verwacht dat zij wekelijks komen; iedereen blijft anoniem en de AG-er dient alle financiën en geldzaken voorlopig te laten beheren door iemand uit zijn omgeving. Dit laatste houdt over het algemeen in dat de AG-er zijn bankpasjes en paspoort bij de OG-er inlevert, alle bankafschriften en bonnetjes laat zien en een bedrag aan zakgeld ontvangt. Binnen de AGOG zijn alle groepen onafhankelijk. In de groep is iedereen gelijkwaardig. Dit betekent dat de leden elkaar dienen te accepteren en respecteren en dat men elkaar in zijn waarde laat. Daarnaast worden eerlijkheid en openheid als belangrijke waarden beschouwd, evenals luisteren naar elkaar en elkaar laten uitspreken. In principe worden de leden nergens toe verplicht. Wel verwachten de meeste groepen dat ieder op zijn eigen wijze een bijdrage levert aan het groepsgebesprek of -proces.

De groepsbijeenkomsten vinden in de regel op een vaste avond in de week plaats. De avonden beginnen tussen 19.30 en 20.00 uur en eindigen doorgaans tussen 22.00 en 23.00 uur; enkele afdelingen gaan door totdat 'ze klaar zijn', afhankelijk van het verloop. De meeste groepen maken gebruik van voorzieningen van een plaatselijke, reguliere (verslavings)zorginstelling, zoals een Instelling voor de Verslavingszorg (CAD) of GGD.

De gespreksbegeleiders zijn als eerste aanwezig, openen het pand, zorgen voor koffie en thee en vangen de (nieuwe) deelnemers op. Als iedereen er is, openen zij de avond. Zij heten de aanwezigen welkom en doen eventueel (huishoudelijke) mededelingen. Daarna krijgt iemand het woord, wordt één van de Twaalf Stappen gelezen of een thema besproken. Veel groepen houden halverwege de avond een (rook)pauze. Wanneer iedereen aan de beurt is geweest, de gesprekken zijn afgerond of de tijd om is, is de avond voorbij. De gespreksbegeleider sluit de bijeenkomst af en iedereen gaat – gesterkt – weer naar huis.



De gehanteerde methode en de invulling hiervan is verschillend per afdeling en per groep. Het rondje van de week is te beschouwen als de basis voor de zelfhulpgroepen binnen de AGOG. Hierbij vertellen de deelnemers om beurten hoe de afgelopen week is verlopen: of er iets bijzonders is gebeurd en wat goed of minder goed is gegaan. De meeste groepen trekken de hele avond uit voor het rondje van de week, zodat iedere deelnemer zijn verhaal kwijt kan. Veel groepen maken daarnaast gebruik van thema's uit de Twaalf Stappen of hanteren de Leidraad. Beide methoden vormen een richtsnoer van stappen of principes die tot doel hebben een veranderingsproces in gang te zetten. Voor de AG-er begint dit met het erkennen van het gokprobleem, voor de OG-er met de erkenning van de machteloosheid en het verdriet dat gepaard gaat met het leven met een gokverslaafde. De volgende stappen en leidraden zijn bedoeld om gedragsveranderingen op gang te brengen, opdat zowel AG-er als OG-er weer kunnen terugkeren naar een 'normaal' leven, met vertrouwen in elkaar en in de (eigen) toekomst.

Thema's die bij AG en OG regelmatig terugkomen en vaak met elkaar samenhangen, zijn: geldproblemen en financiële regelingen; gedrag en gedragsveranderingen en relatie- en gezinsproblemen. Financiële regels en beperkingen zijn enerzijds bedoeld om te voorkomen dat de AG-er weer gaat gokken, anderzijds om het vertrouwen van de OG-er te herstellen. Al hebben sommigen hier wel eens moeite mee, wanneer ze er eenmaal aan gewend zijn, vinden de meeste AG-ers het geen probleem om zich aan de richtlijnen te houden. Voor de omgeving is het ook geen leuke opgave om als een oppasser te fungeren. De beperkingen van de financiële vrijheid van de AG-er kunnen worden aangepast als na verloop van tijd het vertrouwen weer terugkeert. Dit is het geval wanneer de AG-er 'goed bezig is': dit betekent niet alleen dat hij stopt met gokken, maar ook dat hij zijn gedrag verandert en dit weet over te brengen naar zijn omgeving. De meeste gokkers hebben jarenlang gelogen, bedrogen en gemanipuleerd en niet kunnen of willen praten, overleggen en luisteren. De gokker is onbereikbaar geworden voor zijn naaste omgeving en hierdoor zijn de relaties sterk verslechterd. Om gedragsveranderingen op gang te brengen, krijgen openheid en eerlijkheid, en het leren praten en luisteren veel aandacht, zowel bij de AG als de OG. Problemen binnen de relatie met partner of ouders staan vaak in nauw verband met het 'oude' (gokkers)gedrag en met financiële problemen. Het opnieuw opbouwen van wederzijds vertrouwen kan vaak enige tijd duren en daardoor zijn de problemen tussen de AG-er en zijn omgeving niet opgelost zodra men zich bij de AGOG aanmeldt. Pas als het na verloop van tijd met de AG-er de goede kant op gaat (de financiën zijn geregeld en het gedrag veranderd) en de OG-er aan de eigen (onverwerkte) gevoelens kan toekomen (en niet meer uitsluitend bezig is met het controleren van de AG-er), kan er weer rust ontstaan in de relatie of het gezin, waardoor het vertrouwen zich kan herstellen.

Vrijwel alle gespreksbegeleiders zien het als hun taak ervoor te zorgen dat iedereen aan bod komt en zijn verhaal in de groep kwijt kan, al gaat niet iedere groep langer door wanneer dit (eens) niet lukt. Wel kunnen de leden hun begeleiders meestal dag en nacht bellen. Driekwart van de begeleiders laat vooral de groepsleden het woord doen. Wel zeggen sommigen zelf de aanzet te geven of de vragen te stellen om een bepaalde structuur of opbouw te bewerkstelligen. Als iemand te lang aan het woord is of met dingen komt die niet rele-

vant worden geacht, grijpen de meesten in. In andere situaties laten de begeleiders het de groep zelf reguleren. Wanneer deelnemers door elkaar heen praten, grijpen gespreksbegeleiders alleen in indien het als storend wordt ervaren of als ze het nodig vinden om de mensen apart aan het woord te laten, afhankelijk van de situatie of het onderwerp. Gespreksbegeleiders vinden over het algemeen niet dat zijzelf veel aan het woord zijn. Sommigen nemen het woord alleen als ze het echt nodig vinden of wanneer verduidelijking wordt gevraagd. Veel afdelingen hebben als regel ingesteld dat ze één keer contact opnemen wanneer leden (een of meerdere keren) niet komen opdagen en zich niet hebben afgemeld.

Op een enkele uitzondering na houden alle groepen bij wanneer iemand een jaar gokvrij is en/of bij de AGOG is. Bij de AG wordt dit meestal ook gevierd. De afdelingen waar zowel AG- als OG-groepen zijn, vieren een jaar gokvrij en/of een jaar lidmaatschap vaak gezamenlijk. Ondanks dat gespreksbegeleiders en leden van mening zijn dat een gokverslaving hardnekkig is en altijd weer de kop kan opsteken, vormt een jaar gokvrij en/of het een jaar bij de AGOG zijn voor velen aanleiding om afscheid te nemen. De meeste leden blijven ongeveer een jaar tot anderhalf jaar bij de groep, AG-ers naar verhouding langer dan OG-ers. Driekwart van de begeleiders besteedt aandacht aan het afscheid van een groepslid. Evenals bij een jaar gokvrij, heeft een afscheid vaak een feestelijk en/of plechtig tintje. Leden kunnen altijd terugkomen wanneer ze daar behoefte aan hebben.

2.4 Profiel van de leden

Demografische achtergrond

De door de leden ingevulde vragenlijsten (n=250) leveren het volgende beeld op. Wat betreft hun demografische achtergrond, valt op dat de AG voor negentig procent bestaat uit mannen, van de OG-respondenten is tachtig procent vrouw. Dit hangt samen met het gegeven dat de OG merendeels bestaat uit (vrouwelijke) partners en moeders van de AG-ers. Met name door de deelname van veel ouders van jonge gokkers, zijn AG-ers over het algemeen jonger dan de OG-ers. In doorsnee is de AG-er 31 jaar en de OG-er 42 jaar.

De helft van de respondenten woont in de plaats waar de groepsavonden zich afspelen; de andere helft moet reizen om de groepsavonden te kunnen bezoeken. Qua woonsituatie valt op dat de OG-ers naar verhouding vaker met een partner samenleven en de AG-ers vaker bij (één van) hun ouder(s) wonen. Ruim tweederde van de AG-ers heeft een partner, bij de OG-ers is dit ruim viervijfde. De OG-ers zijn naar verhouding vaker gehuwd en hebben ook vaker kinderen dan de AG-ers. AG-ers zijn vaker alleenstaand.

Een van de vijf AG-ers is bezig met een (vervolg)opleiding, bij de OG-ers is dat een op de tien. Het overgrote deel van de leden heeft een (parttime) baan, de AG-ers relatief vaker (80%) dan de OG-ers (68%).

Gokken

De AG-respondenten waren in doorsnee zeventien jaar oud toen ze voor het eerst gokten.

Meer dan negentig procent speelde voornamelijk op kansspelautomaten. De meerderheid (57%) gokte in de automatenhal, anderen gokten in snackbar of café. Enkelen speelden in casino of restaurant.

In het jaar voordat ze bij de AGOG kwamen, gokte ongeveer eenderde van de respondenten gemiddeld twee tot drie keer per week, eenzelfde deel gokte vier tot zes keer per week en een kwart gokte dagelijks. Een tiende van de AG-ers gokte één keer per week of minder vaak. Per keer werd ongeveer vier uur aan het gokken besteed. Gedurende de gokperiode heeft de doorsnee AG-er naar eigen schatting veertigduizend gulden aan het gokken uitgegeven.

Gokverslaafd

Over het algemeen beschouwen de AG-respondenten zichzelf als gokverslaafd. De gemiddelde duur van het gokken bedraagt tien jaar; in doorsnee hebben de respondenten acht jaar gegokt. Het duurde gemiddeld vijf tot zes jaar alvorens de gokkers zich realiseerden dat ze verslaafd waren. In doorsnee duurde dit ruim drie jaar.

Viervijfde van de respondenten heeft in de periode van het gokken – voordat ze bij de AGOG kwamen – één of meerdere keren geprobeerd te stoppen, op verschillende manieren: op eigen kracht, via de reguliere (verslavings)zorg en/of met behulp van partner, familie of vrienden; enkelen waren al eerder in aanraking geweest met zelfhulp. Het grootste gedeelte van degenen die hebben geprobeerd te stoppen heeft negatieve ervaringen. Ze vielen – soms na lange tijd te zijn gestopt – (steeds) terug in het oude verslavingsgedrag.

Meer dan driekwart van de AG-ers heeft, wanneer ze bij de AGOG komen, financiële problemen. Van hen heeft veertig procent momenteel nog schulden. Meer dan de helft heeft op dat moment problemen met partner, gezin en/of familie. Een kwart tot de helft heeft (daarnaast) te kampen met gevoelens van depressie, wanhoop, eenzaamheid en/of isolement en ervaart problemen op het werk en met andere mensen uit de omgeving.

De omgeving

Voor de OG-er is de ontdekking dat een partner, kind of ander familielid gokverslaafd is vaak een grote schok. Meer dan veertig procent is er zelf achter gekomen, bijvoorbeeld doordat er steeds geld verdween of doordat er leugens en niet 'kloppende' verhalen werden verteld. Ongeveer evenveel OG-ers hebben het van de AG-er zelf te horen gekregen en de rest heeft het van iemand anders gehoord. Voor zover de OG-respondenten weten, hebben de AG-ers in doorsnee zes jaar gegokt. De helft heeft geen idee hoeveel geld er in totaal is vergokt. Ruim veertig procent geeft aan dat er momenteel nog schulden zijn.

De door OG-ers ervaren problemen die samenhangen met de gokverslaving van hun partner, kind of ander familielid, komen grotendeels overeen met de door AG-ers genoemde problematiek. Samengevat heeft de helft tot driekwart van de OG-ers problemen met de AG-er en/of financiële problemen op het moment dat ze zich bij de AGOG melden. Een kwart tot de helft heeft (daarnaast) problemen met/binnen gezin of familie en/of gevoelens van wanhoop of depressie. Meer dan de helft heeft wel eens hulp gezocht of met iemand over de problemen gepraat, alvorens bij de AGOG te komen: er is gepraat met vrienden of familie of hulp gezocht bij Maatschappelijk Werk, RIAGG, verslavings- of Jeugdzorg. Over

het algemeen zijn de ervaringen met reguliere (verslavingszorg)instellingen en Maatschappelijk Werk negatief, de ervaringen met (goede) vrienden en familie veelal positief.

Aanleiding

De aanleiding voor AG-ers om hulp bij de AGOG te zoeken verschilt. Er kan sprake zijn van een directe aanleiding of van een bewustwordingsproces waarbij de maat op een gegeven moment vol is; soms 'dwingt' iemand uit de omgeving de gokker om hulp te zoeken. Meestal zijn de problemen (relationeel, financieel en/of emotioneel) zo uit de hand gelopen dat de wanhopige gokker moet erkennen dat hij niet alleen kan stoppen en hier anderen bij nodig heeft. Veel OG-ers zoeken in eerste instantie niet zozeer hulp voor zichzelf, maar gaan naar de AGOG om de AG-er (van het gokken af) te helpen of om beter met het gokprobleem om te kunnen gaan. Vaak is ook bij hen de wanhoop op dat moment groot.

Ruim eenderde van de respondenten is via de omgeving (familie, bekenden) bij de AGOG terecht gekomen, een kwart is doorverwezen door de huisarts of een reguliere (verslavings)zorginstelling. Andere respondenten zijn de AGOG op het spoor zijn gekomen via de telefoongids, berichtgeving in de media, brochures over de AGOG of via Internet.

Van de AG-ers heeft ongeveer een kwart andere hulp naast de AGOG, bijvoorbeeld van een instelling voor reguliere (verslavings)zorg, een huisarts of van iemand uit hun directe omgeving (partner, familielid, vriend of vriendin). Deze hulp hangt niet altijd samen met de gokverslaving; er kan ook sprake zijn van andere problematiek. Van de OG-ers heeft twaalf procent momenteel hulp naast de AGOG. Overigens is deze hulp in sommige gevallen met name bedoeld voor de AG-er. Ruim de helft van de respondenten (55%) is een jaar of korter geleden bij de AGOG gekomen, de rest is langer dan een jaar lid.

Gespreksbegeleiders

De groepen staan onder leiding van één of twee gespreksbegeleiders. Hun taak is ervoor te zorgen dat de regels, adviezen, waarden en normen van de (AGOG-)groepen worden overgedragen en nageleefd. Ook begeleiden zij het groeps gesprek en zijn zij ervoor verantwoordelijk dat iedereen voldoende aan bod komt. De gespreksbegeleiders hebben eerst een tijd als AG-er of OG-er de bijeenkomsten bezocht. De meeste afdelingen hanteren hierbij de norm dat iemand tenminste een jaar gokvrij en/of bij de AGOG moet zijn voordat hij of zij een dergelijke verantwoordelijkheid krijgt. De meerderheid van de respondenten is voor deze taak benaderd; sommigen zijn er onverwachts ingerold, anderen hebben zichzelf aangeboden, bijvoorbeeld omdat er op dat moment behoefte was aan een nieuwe of extra begeleider. Een klein percentage is zelf met een groep begonnen, in regio's waar nog niets of nauwelijks iets voor gokverslaafden was georganiseerd. Eenderde van de respondenten is ten tijde van het onderzoek langer dan drie jaar gespreksbegeleider, de helft heeft één tot drie jaar ervaring, een tiende is er het afgelopen jaar ingestapt en de ex-begeleiders (7%) hebben tenminste vijf jaar groepen begeleid. De meerderheid heeft geen landelijke training deskundigheidsbevordering gevolgd, maar is vaak wel begeleid vanuit de eigen afdeling of getraind tijdens regionaal georganiseerde bijeenkomsten. Van de respondenten heeft 42 procent wél aan een landelijke AGOG-cursus deelgenomen. Sommige respondenten maken gebruik van het in dat kader ontwikkelde *Handboek deskundigheidsbevordering* (Fris, 1995).

In vrijwel alle afdelingen wordt tenminste één van de drie meest gebruikte AGOG-brochures (de Twaalf Stappen, de Leidraad, het boekje 'Ik gokverslaafd... Kom nou') onder de leden verspreid; een aantal gebruikt daarnaast nog een eigen brochure, boek of informatiemap.

De meeste geïnterviewde gespreksbegeleiders begeleiden de groep over het algemeen samen of om beurten. In enkele gevallen doet de begeleider het alleen. Ondanks het belang dat wordt gehecht aan de anonimiteit, houden vrijwel alle afdelingen bepaalde gegevens van de leden bij (zoals het aantal aanwezigen) en/of noteren voornaam en telefoonnummer van de leden. Ongeveer de helft van de afdelingen houdt bij hoeveel dagen of weken de leden gokvrij zijn of het aantal dagen dat iemand bij de AGOG is. Enkele afdelingen houden ook een dagboek bij of maken als geheugensteuntje aantekeningen van belangrijke gebeurtenissen en gespreksonderwerpen.

Aantal leden

Een AG-groep bestaat over het algemeen uit tien leden. Omdat AG-ers vaker zonder een OG-er komen dan andersom, zijn de AG-groepen over het algemeen groter dan de OG-groepen.

Naar schatting hebben zich het afgelopen jaar tien nieuwe deelnemers per groep gemeld. Hiervan zijn er gemiddeld zeven de groepsavonden ook daadwerkelijk gaan bezoeken.

In het najaar en de winter zien veel gespreksbegeleiders pieken in het aantal aanmeldingen van nieuwe leden. Tijdens het voorjaar en de zomer melden zich meestal minder nieuwe mensen aan.

3. Terugval

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het fenomeen terugval in al zijn verschijningsvormen. Wat moet onder dit begrip worden verstaan? Hoe definieert de AGOG het? Hoe vaak komt het voor? Hoe verloopt een terugval? Wat gebeurt er precies? En wat betekent het voor de betrokkenen en hun omgeving? Deze en andere vragen worden behandeld aan de hand van de ervaringen en meningen van deelnemers, gespreksbegeleiders en sleutelfiguren.

3.1 Het begrip terugval

De definitie van terugval is niet eenvoudig te geven. Uit de literatuur komt naar voren dat dit verschijnsel onlosmakelijk is verbonden met alle vormen van verslaving en de behandeling ervan. Veel onderzoek is gebaseerd op alcohol- en drugsverslaving. Over terugval bij gokverslaving is nog weinig bekend.

Traditioneel is er sprake van drie 'alcoholgerelateerde' definities of gezichtspunten die ook worden gebruikt voor andere substanties:

Lapse, of misstap: een eenmalig drinkincident, tijdens een periode van nuchterheid of onthouding, dat wel of niet kan leiden tot terugval.

Binge, of zuippartij: een tijdsgeïmitteerde episode of gebeurtenis van veelvoudig gebruik.

Relapse, of terugval: het weer opvatten van frequent gebruik na een periode van abstinentie; een terugkeer naar het oude niveau van gebruik; een terugkeer naar de verslaving (Einstein, 1994).

Litman, e.a. (1983) stellen dat terugval op vijf verschillende manieren kan worden beschouwd (uit Chiauzzi, 1991):

- (1.) Als een *afzonderlijke gebeurtenis*, die begint met een terugkeer naar het middelengebruik.
- (2.) Als een *proces* dat op een verraderlijke manier leidt tot het weer beginnen met het middelengebruik.
- (3.) Als een terugkeer naar het gebruik met dezelfde *intensiteit*.
- (4.) Als het *dagelijks gebruik* voor een bepaald aantal achtereenvolgende dagen.
- (5.) Als een *consequentie* van middelengebruik, oftewel, een hernieuwde behandeling is vereist.

Abstinentie of inzicht

Chiauzzi beschrijft de twee extreme gezichtspunten die bij de behandeling van afhankelijkheid van middelen worden toegepast. De eerste is, wat hij noemt, de *hard-line* versie van de op *abstinentie* gerichte benadering, de tweede de meer op *inzicht* gebaseerde benadering van de meeste psychotherapeuten.

Binnen de eerste definitie wordt elk middelengebruik gezien als een vorm van terugval. Deze definitie plaatst het huidige gebruik in het centrum van de aandacht. Inherent hieraan is het

uitgangspunt dat wanneer de alcoholist weer gaat drinken, hij of zij onmiddellijk alle controle verliest en volledig terugvalt. In deze visie is weinig aandacht voor andere factoren in het herstelproces. Abstinentie is het minimale criterium voor genezing. Als deze vorm van terugval optreedt na een behandeling, heeft de behandeling gefaald. De terugvaller zou helemaal opnieuw moeten beginnen. Herhaalde terugvallen worden gezien als bewijs van gebrek aan motivatie; dat de terugvaller het simpele feit dat middelengebruik vermeden moet worden niet begrijpt. Deze visie wordt aangehangen door degenen die kiezen voor een op abstinentie gerichte benadering.

In de tweede visie wordt het huidige middelengebruik als secundair beschouwd ten opzichte van de andere omstandigheden in iemands leven. Het middelengebruik is een symptoom van onderliggende persoonlijkheidskrachten of stressoren. Het onderkennen van deze achterliggende oorzaken kan de persoon bevrijden van de onbewuste negatieve krachten. De verslaafde zou dan geen reden meer hebben om drugs te blijven gebruiken omdat de echte oorzaak van dit negatieve gedrag zou zijn gevonden. De aandacht dient te worden gericht op het psychologisch en sociaal functioneren, en op het terrein van werk en vrijetijdsbesteding. Het resultaat zit hem niet zozeer in de mate van het middelengebruik maar in de kwaliteit van leven. Dit is de zienswijze van de meeste psychotherapeuten.

Nuchter zijn en droog staan

Gebleken is dat veel alcoholisten die in psychotherapie gingen, het gevoel hadden dat hun drinkgedrag min of meer werd goedgekeurd, omdat veel therapeuten zich niet direct richtten op het drinken (Baekland, 1977 in Chiauzzi, 1991). Aan de andere kant kwamen veel andere alcoholisten er tijdens hun behandeling achter dat 'niet drinken niet genoeg was.' Onthouding loste niet automatisch alle problemen op. Uit onderzoek van Miller & Hester (1986) bleek dat individuen met persoonlijkheidsproblemen, die psychiatrische gediagnosticeerd zijn, weinig coping strategieën of psychosociale problemen hebben, vaak terugvallen nadat ze geprobeerd hadden puur en alleen te stoppen met gebruiken. De conclusie van het onderzoek was dat behandelingen het beste resultaat geven wanneer beide zienswijzen worden gecombineerd, dat onthouding hand in hand dient te gaan met toenemende zelfkennis. Abstinentie is daarmee een middel, geen einddoel (Vaillant, 1983 in Chiauzzi, 1991). De AA maakt een onderscheid tussen nuchter zijn (*sober*) en droog staan (*dry*). Het eerste is voorbehouden aan degenen die een redelijk niveau van zelfkennis hebben bereikt, terwijl de laatste term verwijst naar degenen die simpelweg stoppen met drinken, terwijl ze wel ander negatief gedrag blijven vertonen. Verderop in dit hoofdstuk zal blijken dat dit laatste onderscheid ook bij de AGOG wordt gemaakt: iemand kan weliswaar gestopt zijn met gokken, maar nog steeds gokkersgedrag vertonen.

Misstap of terugval

Een ander probleem bij de definitie van terugval is wanneer dit precies begint. Veel mensen die bezig zijn met het stoppen met hun verslaving en die zichzelf op de proef stellen, nemen aan dat ze direct de controle zullen verliezen. Hetgeen een self-fulfilling prophecy zou kunnen creëren (Marlatt & Gordon, 1985). Chiauzzi (1991) heeft echter geconstateerd dat veel teruggevallen alcoholisten en verslaafden met gecontroleerd gebruik zijn begonnen en pas

langzaam chronisch zijn gaan gebruiken. In dit verband lijkt het zinnig een onderscheid te maken tussen *lapse* en *relapse*. Het eerste valt te beschouwen als een uitglijder of misstap, het tweede als een significante verslechtering of verval (Marlatt & Gordon, 1985).

Drie fasen

Ook bij gokken is een dergelijke indeling te maken. Hermans (1988) onderscheidt drie fasen: het proces begint met een misstap. Deze bestaat uit de overtreding van het genomen besluit om nooit meer te gaan gokken. Dit kan leiden tot een faalervaring: het besef dat men zich niet meer aan het besluit houdt. Deze faalervaring kan de aanleiding vormen voor de laatste stap, namelijk terugkeer naar de oude gokgewoonte.

3.2 Het begrip terugval binnen de AGOG

Aan alle respondenten die een rol hebben gespeeld in dit onderzoek – sleutelfiguren, AG- en OG-gespreksbegeleiders en geïnterviewden die zelf ervaring hebben met terugval – is gevraagd naar wat zij onder terugval verstaan. Gebleken is dat allen het slechts eens zijn over het feit dat iemand in ieder geval een gokvrije periode moet hebben gehad, alvorens terug te kunnen vallen. Ook zijn de meesten van mening dat er met de zogenaamde jojo's, mensen die voortdurend terugvallen en steeds weer bij de groep terugkomen, iets anders aan de hand is. Verder blijken de meningen dusdanig verdeeld dat kan worden geconcludeerd dat binnen de AGOG geen eenduidigheid bestaat over het begrip terugval. Zelfs binnen de afdelingen lopen de definities hierover uiteen. Voor sommigen ligt de grens bij het inzetten van geld bij het kansspel waarmee hij of zij in de problemen is gekomen.

Als ik iets in een kast gooi, is het terugval. Een kraslot kopen niet.

[AG-gespreksbegeleider]

Voor mij betekent terugval: weer gaan gokken op de gokautomaten in een gokhal. Dat was mijn probleem. Een staatslot kopen is voor mij dus geen probleem, maar een kraslot kopen is weer wat anders. Het gokken betekende voor mij een directe behoeftebevrediging: er moest direct geld komen uit de kast. Dus krasloten vallen daar gedeeltelijk ook onder.

[AG-gespreksbegeleider]

Wel zegt een enkeling dat dit mede afhankelijk is van de gemaakte afspraken.

Je moet het zo zien: terugvallen is terugvallen bij de afspraken die je gemaakt hebt op het moment van het binnenkomen. Dus als het zo is dat de gokker al 20 jaar lang maandelijks een staatslot koopt en de OG-er gaat er mee akkoord dat dit zo blijft, dan is dat een afspraak, en is er geen sprake van terugval.

[Sleutelfiguur]

Voor een ander is iedere deelname aan welk kansspel dan ook, een terugval. Ook het zoge-

noemde 'droog gokken', het meekijken met anderen en de spanning 'meevoelen', is voor een aantal gespreksbegeleiders een vorm van terugval.

Wat betreft geldbesteding vindt een aantal respondenten het besteden van een kwartje al funest, anderen vinden dat pas sprake is van terugval als iemand z'n zelfbeheersing, de controle verliest.

Als de AG-er aan het spelen is en hij realiseert zich dat hij aan het gokken is en hij stopt – hij heeft bijvoorbeeld 25 gulden, er zit een tientje in en hij kan die resterende 15 gulden weer mee naar huis nemen – dan vind ik het geen terugval, want hij is er weer bij. Hij is er weer uit. Maar als hij de rest van dat geld erbij gooit, zo van: 'Het is maar 25 gulden, maar ik moet ze terug', dan is het al snel een terugval.

[OG-gespreksbegeleider]

De duur van het gokvrij zijn kan ook een rol spelen. De AG-er moet al wel enige tijd gestopt zijn.

Van terugval is sprake als iemand weer is gaan gokken na een behoorlijke tijd niet gegokt te hebben. Onder een behoorlijke tijd versta ik vier tot zes maanden.

[AG-gespreksbegeleider]

Dit geldt overigens niet voor alle gespreksbegeleiders. Een aantal van hen beschouwt een terugval binnen vier tot zes weken na aanmelding niet echt als terugval, maar ziet dat meer als onderdeel van het proces om gokvrij te raken.

Enkele gespreksbegeleiders vinden vooral het gedrag van de AG-er ná een terugval van belang.

Als de AG-er geen controle meer heeft over het gokken. Belangrijk is het gedrag dat volgt. Komt hij of zij er zelf mee? Erkent hij of zij het gokprobleem?

[OG-gespreksbegeleider]

(Tegenover de mensen die je na staan) niet eerlijk zijn over je emoties, je gevoel, de gokdrang die er heerst.

[AG-gespreksbegeleider]

Degenen die al lange tijd aan de AGOG verbonden zijn, maken onderscheid tussen een eenmalig incident en het terugvallen in de verslaving.

Terugval, daar versta ik onder: iemand die gewoon weer in z'n oude gedrag terugvalt. Van een eenmalige gebeurtenis zeg ik altijd: 'Vallen is niet erg, maar je moet snel opstaan en verder gaan.'

[Sleutelfiguur]

Uit de voorgaande twee paragrafen zou geconcludeerd kunnen worden dat het begrip terugval noch in de literatuur, noch binnen de AGOG, op éénduidige wijze wordt gedefi-

nieerd. Toch zijn er elementen die de verschillende definities gemeen hebben: ten eerste is dat, alvorens van terugval kan worden gesproken, sprake moet zijn van een periode van abstinentie, van gokvrij zijn. Over de precieze invulling van die periode lopen de meningen uiteen. Voor de één moet iemand tenminste vier maanden gokvrij zijn, voor de ander kan ook na een week of twee gokvrij al worden gesproken van terugval. Een tweede overeenkomst in de meeste definities is dat het begrip terugval wordt geassocieerd met een terugkeer naar het oude verslavingsgedrag. Over wat dit verslavingsgedrag precies inhoudt, lopen de meningen echter wederom uiteen. De verschillen hebben betrekking op de frequentie waarmee gespeeld is, het soort gokspel, de intensiteit waarmee gespeeld is en de mate waarin sprake is geweest van controleverlies of afhankelijkheidsgedrag.

Op grond van bovenstaande bespiegelingen is in dit onderzoek gekozen voor een algemene definitie van terugval: een terugkeer van verslavingsgedrag na een periode van abstinentie.

3.3 Omvang

Op drie manieren is geprobeerd om inzicht te krijgen in de omvang van het verschijnsel terugval binnen de AGOG. In de eerste plaats is de gespreksbegeleiders gevraagd om met behulp van een vijfpuntsschaal aan te geven of dit nooit, zelden, soms, regelmatig of vaak voorkomt. Daarnaast is hen gevraagd een schatting te geven van het percentage dat terugvalt. In de tweede plaats is met behulp van de schriftelijke vragenlijsten nagegaan hoeveel procent van de AG-ers heeft aangegeven zelf wel eens te zijn teruggevallen. Ten derde is aan de OG-ers gevraagd in hoeverre 'hun' AG-er ooit een terugval heeft gehad.

Omvang terugval volgens gespreksbegeleiders

Van de AG-gespreksbegeleiders zegt driekwart (74%) dat terugval binnen hun groep 'soms' voorkomt, zeventien procent meent dat dit 'regelmatig' voorkomt, negen procent geeft aan dat dit verschijnsel zich 'zelden' voordoet. Van de OG-gespreksbegeleiders zegt 87 procent dat er 'soms' wordt teruggevallen, de rest (13%) zegt dat het regelmatig gebeurt.

De schattingen van gespreksbegeleiders omtrent het percentage AG-ers dat terugvalt lopen sterk uiteen. Dit is ook niet zo verwonderlijk aangezien er grote verschillen zijn in zowel de grootte en samenstelling van de groepen als in de duur van het lidmaatschap en gespreksbegeleiderschap bij de AGOG. De laagste schatting bedraagt tien procent, de hoogste komt uit op zeventig procent. Verschillende begeleiders geven aan dat het niet duidelijk is in hoeverre degenen die niet meer komen opdagen, zijn teruggevallen.

Ik schat dat dit een percentage van ongeveer veertig procent is. Hierin zijn niet de mensen meegenomen die van de ene op de andere dag niet meer komen opdagen. De kans is groot dat ook deze mensen zijn teruggevallen. Het percentage zou dan aanzienlijk hoger uitvallen.

[AG-gespreksbegeleider]

Uit de diepte-interviews met gespreksbegeleiders die al geruime tijd groepen draaien, blijkt dat deze ook wel eens een verschuiving signaleren.

In de loop der jaren hebben we hier een enorme score gehad wat betreft het aantal mensen dat hier komt en dan na een jaar gokvrij is. En dan tellen we eigenlijk de eerste vier tot vijf weken niet eens mee, want dan blijkt meestal pas of iemand blijft komen of ze blijven vanaf dat moment weg. En het laatste half jaar is het net of die score afneemt.

[AG-gespreksbegeleider]

Drop-out treedt vaak op na vier tot zes weken. Met alles wat daarna blijft hangen en dat jaar vol maakt, zaten wij op ongeveer 85 procent. Dat is hoog, hoor. Alleen het afgelopen jaar is dat echt gekelderd. Met 50 procent mogen we tevreden zijn, denk ik.

[AG-gespreksbegeleider]

Sommige gespreksbegeleiders hebben geen schatting gegeven, maar hebben gekeken naar hoe vaak terugval binnen de groep voorkomt.

Gemiddeld eens per twee maanden is er wel iemand die wat wij noemen 'voor schut is gegaan.' Soms gaat er een langere periode overheen.

[AG-gespreksbegeleider]

Voor OG-gespreksbegeleiders is het moeilijker om in te schatten in hoeverre terugval voorkomt. Meestal houden alleen de AG-groepen dit bij.

	Terugval (mean)	nooit	zelden	soms	regelmatig	altijd
Gespreksbegeleiders AG	10-70%	0%	9%	74%	17%	0%
Gespreksbegeleiders OG	-	0%	0%	87%	13%	0%

Omvang terugval (survey)

Opmerkelijk is dat het percentage AG-ers dat zelf aangeeft wel eens te zijn teruggevallen nagenoeg overeenkomt met de gemiddelde schatting van de gespreksbegeleiders. Uit de vragenlijst die tijdens het vooronderzoek is afgenomen, is gebleken dat 35 procent van de (ex-)AG-ers, sinds het lidmaatschap van de AGOG, wel eens een terugval heeft gehad. Van hen is 53 procent één keer teruggevallen, 18 procent is twee keer teruggevallen, 30 procent heeft dit drie keer of vaker meegemaakt (maximaal tien keer).

Van de OG-respondenten zegt 36 procent dat hun gokkende partner, kind of ander familielid, sinds het AGOG-lidmaatschap, één of meerdere malen is teruggevallen, waarvan 59 procent één keer, vijftien procent twee keer, 26 procent drie keer of vaker. Ruim de helft van de OG-ers (53%) geeft te kennen dat de AG-er (nog) geen terugval heeft gehad, negen procent weet niet of dit wel eens is gebeurd.

	Terugval	Waarvan 1x	2x	> 3x
AG (survey)	35%	53%	18%	30%
OG (survey)	36%	59%	15%	26%

3.4 De aanleiding

De aanleiding om na een (lange) tijd weer te gaan gokken verschilt van persoon tot persoon. Veel mensen zeggen niet te weten waarom ze zijn teruggevallen. Opeens worden ze wakker na een black out en bevinden ze zich in de gokhal, achter een kansspelautomaat in het café of in het casino. Uit de vragenlijst komt naar voren dat bijna een kwart (23%) van degenen die wel eens zijn teruggevallen geen directe aanleiding of speciale reden had om weer te gaan gokken.

Geen idee. Er is altijd van alles en nog wat, maar geen enkel excuus is goed genoeg om weer te gaan.

[AG-er]

Mijn hersens stonden stil. Ineens stond ik weer te gokken. En kon weer niet stoppen.

[AG-er]

Ik reed van het werk naar huis en voordat ik het wist, zat ik in een café achter de fruitautomaat te gokken.

[AG-er]

Sommigen zeggen zich zelfs niet te kunnen herinneren wat er aan de terugval voorafging. Het kan zo zijn dat wanneer naar de reden om weer te gaan gokken wordt gevraagd, de gokker gaat zoeken naar mogelijke – onderliggende – problemen die als aanleiding kunnen worden aangeduid. Zoals we later zullen zien vormen voor een aantal teruggevallen gokkers dergelijke problemen inderdaad aanleiding om weer te gaan gokken. Dit hoeft echter niet altijd het geval te zijn. Het kan ook gebeuren dat de gokdrang weer dusdanig hoog wordt dat de verleiding niet kan worden weerstaan.

Wanneer de gokker zegt niet te weten wat de aanleiding was om weer te gaan gokken, proberen de gespreksbegeleiders toch te achterhalen wat er aan de terugval voorafging. Hierover zegt een sleutelfiguur:

Waarom ben je teruggevallen? Dat vraag ik aan iedereen, hè. Waarom heb je het weer gedaan? En de meesten zeggen: 'Ik weet het niet. Ik was er gewoon.' Wat ik nu ga zeggen, is voor mij heel risicovol, maar ik zeg zelf: Als ik nou ga gokken, en ik heb het nu alleen over mezelf, dan ga ik bewust. Ik weet zeker, maar laat het alsjeblieft nooit gebeuren, ik weet zeker dat ik nooit meer wakker word voor een gokkast. Ik ben te wakker. Ik ben gewoon te wakker. Ik ben me te bewust van alle pijn en alle ellende die geweest is.

En dat probeer ik dus ook diegenen die teruggevallen zijn te vertellen: 'Je bent niet wakker gebleven, je bent hartstikke ingeslapen.'

[Sleutelfiguur]

Wanneer een gokker na gestopt te zijn nog steeds de gelegenheden blijft bezoeken waar hij vroeger heeft gegokt, loopt hij ook een groter risico terug te vallen, aldus een aantal respondenten. Wanneer zo'n gokker in het café onder invloed van alcohol raakt op een paar meter van zijn favoriete gokkast is de drempel om te gokken laag, is de redenering.

De eerste kennismaking met de AGOG verliep goed, een week niet gegokt, en toen voelde ik me al redelijk zelfverzekerd. Dat was ten onrechte want ik ging nog steeds naar de cafeetjes toe waar ik kwam toen ik gokte. En de eerste keer dat ik daar kwam was ik zo'n flinke jongen. Ik dronk twee biertjes en het was van: 'Houdoe!' en ik was vertrokken, want ik was er vanaf, hè. Nou, de week daarop ging ik er weer naar toe, dronk een of twee biertjes en tien seconden later ging ik naar de kast en stond ik te gokken. Pats, onmiddellijk geld gevraagd en onmiddellijk gespeeld. Helemaal niet aan gedacht zelfs van: 'Laat ik het niet doen want ik gok toch niet meer. Weet wat je weer over je heen haalt!'. Helemaal niets van dat alles. De tweede keer ging ik een broek kopen in de stad. Auto in de parkeergarage gezet, broek wezen kopen, af laten meten en spelden, op gaan halen, en ik dacht: 'Even lekker een biertje drinken'. Ik ben naar het hotel gegaan waarvan de eigenaar een goede kennis van me is. 'Goh, hoe is het ermee?' zei hij. 'Een tijd niet gezien'. 'Ja, prima,' zei ik. Nou, allebei een biertje. Hij zei dat het ook goed ging. Dat hij af en toe borreltjes dronk en af en toe wat gokte. Hij zei: 'Je gokte vroeger toch ook?' 'Ja,' zei ik, 'maar ik heb het al een hele tijd niet meer gedaan.' De mensen die waren nog niet weg en plotseling stond ik weer achter die kast. Er ging even een schok door mijn hoofd, zo van: 'Ik doe het weer! Ik sta er weer!', maar er was geen houden aan. Ik had geen geld bij me maar dat was geen probleem, 'Hier heb je 200 gulden' werd er gezegd. Nou alle 200 gulden ingewisseld, en spelen. Boos op de kast en op mezelf geworden.

[AG-er]

Het is dan ook niet voor niets dat de gokkers bij de AGOG meestal het advies krijgen om de plaatsen waar ze vroeger gokten en andere gelegenheden waar gegokt kan worden te mijden.

Zestien procent zag spanningen thuis of in de relatie als belangrijkste aanleiding. Gokdrang; spanning; stress; opgekropte gevoelens en (plotseling) geld op zak hebben worden elk door ongeveer een tiende gezien als oorzaak van het gokken. Zich (met anderen, al of niet onder invloed van alcohol) in een uitgaans- of gokgelegenheid bevinden of anderszins (onverwachts) een gokkast tegen het lijf lopen ziet zeven procent als aanleiding; eveneens zeven procent voelde zich van tevoren zwak, depressief of rot. Vijf procent ziet afscheid nemen van het gokken of het jezelf willen uittesten als reden voor de terugval.

Er zijn mensen die volledig stoppen en die nooit meer spelen. Maar er zijn ook mensen

die zichzelf iets willen bewijzen. 'Ik ben toch een grote vent? Ik moet toch een hal binnen kunnen gaan en daar een tientje wisselen en ook gewoon weg kunnen gaan?' Ja, dat zal mij misschien ook nog best de eerste keer lukken. Dan zou ik misschien ook wel trots zijn. Maar de tweede keer zou ik denken: 'Ach, de vorige keer lukte het ook, dus het moet nou ook lukken.' En dan ga je al weer. Het is een bewijzen naar jezelf van – dat heeft er allemaal mee te maken – 'Ik moet dat toch kunnen?'

[Sleutelfiguur]

De overigen (12%) zijn om andere of verschillende redenen teruggevallen. Enkele voorbeelden:

Wij gingen trouwen. Mijn schoonouders waren daar zeer negatief over. In plaats van hierover te praten of een andere normale oplossing te zoeken, heb ik mijn emoties met de kast verwerkt.

[AG-er]

Er waren verschillende oorzaken: verving, afreageren, vlucht uit de werkelijkheid, uitdaging zoeken.

[AG-er]

Mijn relatie ging slecht, ik was kwaad op alles en iedereen, zag geen doel of toekomst meer, had hoge schulden, was depressief en liep rond met zelfmoordgedachten.

[AG-er]

Degenen die meerdere keren teruggevallen zijn, kunnen hiervoor steeds een andere aanleiding zien.

De eerste keer was het een soort afscheid. De tweede keer had ik ruzie met mijn partner gehad. De derde keer... ik heb geen idee.

[AG-er]

Spanningen thuis, problemen in de relatie of een regelrechte ruzie liggen volgens de sleutelfiguren regelmatig ten grondslag aan een terugval.

En meestal is het: 'Ruzie met ons moeder' of 'Mijn vrouw vertrouwde mij niet.' Dat is een van de grote redenen om terug te vallen. Als de gokker het vertrouwen niet krijgt. Zo van: 'Waar ben jij geweest?' 'Ja, bij Jan.' 'Weet je het zeker? Je zou er toch maar een uurtje naar toe gaan. Je bent wel drie uur weggeweest. Weet je zeker dat je niet naar de gokkast bent geweest?' 'Ja, maar ik heb toch geen geld. Hoe kan ik dan...' 'Och, je liegt. Jij kunt overal geld vandaan halen. Dat heb je in het verleden wel bewezen. Dus dat zal nou ook wel gelukt zijn.' Dat is dus een verhaal dat wel eens voorkomt. En dan denkt zo'n AG-er: 'Nou, als jij dat toch denkt: oké. Ik heb al lang genoeg geknokt, dus bekijk het maar. Je gelooft me toch niet.' En dan zijn het vooral frustraties en woede. Want het rare is dat een gokker...voor een niet-gokker is een week niks. Maar voor ons

is dat lang, hoor. Een week niet gokken is lang. En zeker als je dan een maand niet gegokt hebt of nog meer, bijvoorbeeld honderd dagen. Tjonge jonge, dan ben je een eind, hoor. Want als mensen tegen mij zeggen – als ik de groep bezoek – ‘Hé, ik heb tachtig dagen niet gegokt.’ Dan zeg ik: ‘Proficiat, fantastisch, een overwinning van jewelste.’ En dan zegt een ander: ‘Ik nog maar tien dagen niet.’ Dan zeg ik ook: ‘Proficiat,’ want ook tien dagen niet gokken is lang. En zeker als je jaar in jaar uit hetzelfde geflikt hebt. En als je dan thuis komt en er zit dan wantrouwen, een duidelijk wantrouwen...(Ik bedoel nu niet het vertrouwen, dat is iets heel anders. Wat het vertrouwen betreft, moet je blij zijn als je het ooit nog terugkrijgt. Daar moet je hard voor knokken.) Maar ik heb het over het wantrouwen, dat ongezonde, van: ‘Weet je het zeker?’ En: ‘Ik geloof er geen donder van.’ Dat is ook een van de redenen dat ze de kont tegen de krib gooien en zeggen van: ‘Als je me toch niet gelooft, stik er dan maar in.’ Pure frustratie. En dat dan in combinatie met het feit dat ze al zoveel dagen niet gegokt hebben. Ze hebben er al zoveel dagen tegen geknokt en dan worden ze nog niet geloofd... Ja, ik kan me dat wel voorstellen.

[Sleutelfiguur]

Als spanningen ertoe leiden dat de OG-er niet meer naar de AGOG gaat, kan dit ook een reden zijn om het gokken weer op te pakken.

We hadden problemen thuis waarmee ik niet in het reine kon komen. We vonden daar geen oplossing voor en we kwamen daar niet uit. Dan wil je steeds die spanning weer opzoeken. Mijn ex is toen niet meer meegegaan en toen ben ik ook een paar keer niet geweest. Toen is de terugval weer begonnen.

[AG-er]

Uit de interviews met de gespreksbegeleiders komt tevens naar voren dat ook de – vaak zware -verantwoordelijkheid van het gespreksbegeleidersschap aanleiding kan vormen voor een terugval.

Na drie weken alle ellende van anderen maar aanhoren werd de druk me teveel.

[AG-gespreksbegeleider]

Nou, toen werd ik op een bepaald moment gespreksbegeleider. Daar werd ik voor gevraagd en dat leek me wel wat, geen probleem. Ik had de cursus gevolgd en die trainingen ook. Alleen op een bepaald moment, dat speelde bij mij vooral en daar waarschuw ik nou ook steeds anderen voor, op een bepaald moment was ik eigenlijk alleen nog groepsleider. En dat was voor mij een foute beweging. Ik ging heel veel in op problemen van anderen en mijn eigen problemen bleven op de achtergrond. Ik keek daar eerst heel makkelijk tegen aan. Ik was ten slotte twee jaar in behandeling geweest, ik had al die tijd niet meer gegokt en ik dacht dat dat van mij niet meer zo belangrijk was, dat dacht ik. En dat is langzamerhand zo gegroeid. Ik had weer werk gekregen, ik had weer een huis, sociale contacten, dat soort dingen allemaal. Mijn gokprobleem verflauwde wat, niet helemaal, maar wel wat. En dan op een bepaald moment, een half jaar

voor de terugval, dan denk je wel eens aan het gokken. Op je werk heb je bijvoorbeeld problemen en dan denk je: 'He, het zou wel weer eens lekker zijn om een keer naar de gokhal te gaan.' Dat kun je eerst best onderdrukken, dat is geen probleem, want dan ga je niet. En dan druk je dat gewoon weg. En dan denk je: 'Klaar, opgelost,' en zo gaat dat dus door. En dan komt het weer een keer naar boven. En vaker. En dat soort dingen werden besproken in de groep, maar niet heel intensief. Niet door mezelf. Dat was gewoon een probleem. En langzamerhand ging dat gewoon verkeerd in een bepaald weekend. En toen heb ik het besluit genomen, en dat ging heel snel en makkelijk, om naar het casino te gaan.

[AG-gespreksbegeleider]

Voordat de eigenlijke gebeurtenis plaatsvindt, blijken de meesten van tevoren al (onbewust) bezig te zijn met gokken, al dan niet als gevolg van spanningen of andere negatieve gevoelens. Als ze zich dan 'onverwacht' bij een kansspelautomaat of een speellocatie bevinden en 'toevallig' geld op zak hebben, gaan alle remmen weer los.

Ik kwam niet toevallig voorbij of zo. De week ervoor was ik al een keer wezen kijken. In een gokhal. Ik heb het van tevoren al een paar keer aangegeven aan mijn vriendin. Ik zei: 'Ga je een keer mee? Dan lopen we een keer naar binnen en dan kijk ik wat het doet.' Ik was dus al vier jaar niet meer geweest. Ze zei: 'Nee, dat gebeurt niet, dat doen we niet.' Ik zeg: 'Nou, dan doe ik het zelf wel.' Toen zei ze: 'Dan moet je het zelf maar weten.' 'Nou, prima!' zei ik. Om mezelf te bewijzen ben ik eens een gokhal ingelopen en heb een rondje gelopen. Naar buiten gegaan van: 'Yes, het doet me niets meer'. Een week erna zat ik er gewoon weer, in een middag zeshonderd gulden erdoor en meteen weer hetzelfde patroon, helemaal terug bij af. Dat zie ik nou ook bij mensen die ik in de groep heb. Mensen die een terugval hebben gehad, zeggen precies hetzelfde: het is even die knop om, even dat drempeltje nemen, en het is weer helemaal terug bij af. Dat vind ik heel opvallend.

[AG-gespreksbegeleider]

Terugkijkend zeggen sommige anonieme gokkers dat in hun geval sprake was van een bewuste en zorgvuldig uitgedachte stap. Zoals uit het volgende citaat blijkt, komt het zelfs voor dat de groepsavond bij de AGOG als dekmantel om te gaan gokken kan worden gebruikt.

Ik deed het zelfs zo dat ik te voet van huis naar de AGOG ging, zodat mijn vrouw wist dat ik te voet was en dat ik daardoor later thuis zou komen. Maar dan nam ik een taxi terug en die extra tijd kon ik gebruiken om te gokken. Maar het regende dus ik moest nat zijn. Vlak voordat ik thuis was, ben ik uitgestapt, even buiten blijven staan en mezelf helemaal natgemaakt. Het is gewoon eng. Je wordt creatief op een negatieve manier.

[AG-er]

Bij zo'n bewuste stap is de voorwaarde wel dat de gokker op het moment van terugval ook beschikt over (veel) geld, zonder dat de omgeving hiervan op de hoogte is.

Ik plande van tevoren dat ik ook de mogelijkheid had, dat wil zeggen dat ik een paspoort had om mee naar de bank te gaan

[AG-er]

We waren met vakantie geweest en daar mocht ik zelf mijn bankpasje beheren. Maar na de vakantie heeft mijn vriendin er geen erg in gehad dat ik hem nog had. Zodoende.

[AG-er]

Concluderend kan worden gesteld dat de factoren die aanleiding kunnen vormen om weer te gaan gokken zeer uiteenlopend kunnen zijn. In het algemeen geldt dat iedere *stressor* in het dagelijks leven van een (ex-)gokverslaafde reden kan zijn om in het oude gokgedrag terug te vallen. Dit is niet verwonderlijk omdat dit voor de gokker vaak voor vele jaren de voornaamste strategie (*coping*) is geweest: problemen ontvluchten door te gokken. Herstelen van een gokverslaving is derhalve niet alleen stoppen met gokken, maar ook nieuwe copingstrategieën aanleren bij de omgang met (dagelijkse) problemen.

Als je kijkt naar wat een gokker een reden vindt om te gaan gokken, dan zou de hele wereld wel kunnen gaan gokken. Het is alsof er iets op je weg komt, dat niet in je programma zit, waar een ander gewoon mee omgaat, overheen stapt of iets mee doet, het worden voor gokkers allemaal bergen. Ze hebben snel dat vluchtgedrag, faalangst. Wij zien dat ook altijd tijdens het groepsgebeuren, dat er bepaalde dingen mee gaan spelen. Ze komen erin met een relatie en hun relatie gaat veranderen. Altijd alert zijn, hard er aan werken, alles goed in de gaten houden. Je bent een gewaarschuwd mens, want zou er iets gebeuren, dan zien ze het even niet meer zitten. Maar ja, zo steekt het leven niet in elkaar. Maar ik weet gewoon dat als er met iemand iets gebeurt, het zo kan omslaan.

[OG-gespreksbegeleider]

3.5 Gevaarlijke momenten

Uit de literatuur komt naar voren dat volgens de terugvalcurve zestig procent van de terugvallen – wat betreft heroïne, alcohol en roken – binnen drie maanden na het stoppen optreedt. Dit percentage neemt versneld toe bij zes maanden en vlak af bij twaalf maanden (Chiauzzi, 1991). Ook bij de AGOG is dit een bekend verschijnsel. Na een maand of drie is sprake van een eerste ‘risicofase’.

Tja, ik hield het steeds zo’n drie maanden vol. En dan ging ik thuis ruzie maken, net zo lang tot ik mijn pasje terug kreeg. Dat ging zo’n twee of drie keer door, dat ritueel, met toch weer steeds gokken, voor ik naar de AGOG kwam.

[AG-gespreksbegeleider]

Dat zie je vaak na drie maanden bij mensen gebeuren, dat vind ik nog steeds een ‘break even’ point: ze hebben een tijd niet gegokt, thuis gaat het beter, ze hebben alles weer een beetje op een rij, de lucht is opgeklaard... Dan denken ze: ‘Nou ja, goed, ik speel



niet meer, hè. Ja, ik heb wel vijftien jaar gegokt, maar ja. Ik heb nou drie maanden niet gegokt, dus...' En dan gaan ze zichzelf uittesten.

[Sleutelfiguur]

Volgens een andere geïnterviewde heeft dit mede te maken met het 'inslapen' van zowel de gokker als de OG-er.

De OG-er slaapt vaak nog eerder in dan wij. En wij, de gokker bedoel ik dan, profiteren daarvan als een gek. Stel, je bent drie maanden bezig. Je komt al drie maanden bij ons en de OG-er ook. Nou, en de OG ziet ons eerst lachen en zij zijn verdrietig. Dan krijg je de fase van: 'Waarom lach jij en ben ik zo verdrietig?' En dan komen ze langzaam weer naar elkaar toe: 'Oh, zie jij dat zo? Ja, da's waar. Ja, hij doet het goed.' Dan komt dat vertrouwen een beetje terug en dan wordt er een tijd niet meer gesproken. Er wordt niet meer over het gokken gesproken, behalve dan die ene avond dat ze bij ons komen. Vraagt de begeleider: 'Hoe is het?' Nou, en dan hoor je haar vertellen dat het allemaal goed gaat. Ze zijn het braafste jongetje van de klas... En dan valt hij terug. Ja, die eerste drie maanden is het stoppen met gokken gemakkelijk. Daarna begint het eigenlijk pas.

[Sleutelfiguur]

Het volgende gevaarlijke moment treedt op als de AG-er ongeveer een half jaar gokvrij is. Hij kan dan het gevoel hebben dat hij er is.

Bij mij was het steeds zes maanden niet en dan ging het goed. Dan ging ik sjoemelen en dacht: 'Ik kan nog wel een keertje gokken.'

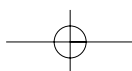
[AG-er]

Ja, dat is meestal bij zes tot zeven maanden, na een half jaar. We zeggen wel het zevenmaanden-syndroom. Dan denken ze: 'Oh, ik kan het nu wel alleen, ik hoef niet meer te komen. En het gaat allemaal best wel lekker. Ik kan best maar een keer in de veertien dagen komen. Want het is toch niet meer nodig.' En dat is een situatie dat heel veel mensen terugvallen. Ze zeggen: 'We komen om de twee weken.' En wij zeggen: 'Nee, je komt iedere week.' Maar er zijn er die met smoezen komen van: 'Nee, volgende week moet ik overwerken,' of: 'Ik heb ploegendienst,' of een hoop andere dingen. Dan komen ze niet. De week erop kunnen ze echt niet. Dan zijn ze drie weken achter elkaar weggebleven. In zo'n situatie vallen mensen makkelijker terug.

[AG-gespreksbegeleider]

Wanneer de gokker tijdens de voorgaande gevaarlijke momenten niet is teruggevallen, komt het moment in zicht dat de AG-er een jaar gokvrij is. Voor sommigen aanleiding om te denken dat ze het gokprobleem achter de rug hebben, dat ze klaar zijn; voor anderen juist een moment van angst en onzekerheid, in het besef dat ze het nu alleen moeten doen.

Bij de AGOG hebben we nu eenmaal de mijlpaal, dat is een jaar. Het laatste half jaar zijn we een beetje bezig om die mijlpaal te bagatelliseren, dat we zeggen: 'Jongens, het is



maar een klein momentje.' Maar we hebben heel lang gezegd: 'Een jaar en nu een feestje.' Wat wij geconstateerd hebben, heel gek, is dat mensen ontzettend veel moeite hebben met dat naderende jaar. Misschien met het volgende jaar. Eerst gaan ze optellen, van: 'Ik ben nu een week gokvrij,' daarna twee en acht weken, drie maanden en vijf maanden. En dan is het: 'Hoe was het ook alweer?' En op het laatst gaan ze aftellen: nog vier weken, drie, twee... Sommige mensen krijgen dan een terugval. Zelfs mensen die hun feestje hebben gehad en naderhand zeggen: 'Ik heb een week van tevoren gegokt.'

[AG-gespreksbegeleider]

Voor sommige mensen zorgt die mijlpaal, het er naar toe leven, voor een bepaalde spanning. De spanning maakt dezelfde adrenaline los die je had in de tijd van het gokken zelf. Dat gevoel komt naar boven en de een kan er wel mee omgaan en de ander niet.

[AG-gespreksbegeleider]

Een ander risicovol moment dat tijdens de interviews nog werd vermeld is de decembermaand. Het aantal aanmeldingen bij de AGOG neemt rond deze maand over het algemeen dan ook toe (Fris, 1999).

De volgende terugval kwam voor mij op een emotioneel moment. Wat denk je? Welke maand? December, ja. Dat is een emotionele maand als je gescheiden bent, want iedereen is bij degenen van wie hij van houdt. Dan kun je wel bij je moeder gaan zitten, maar dat is niet hetzelfde.

[AG-er]

4. Factoren die samenhangen met terugval

In dit hoofdstuk zullen aan de hand van de teruggestuurde AG-vragenlijsten (N=163) die factoren worden beschreven die samenhangen met terugval. Zoals we in het vorige hoofdstuk hebben gezien heeft ongeveer één op de drie AG-ers (35%) wel eens een terugval gehad sinds hij of zij bij de AGOG kwam.

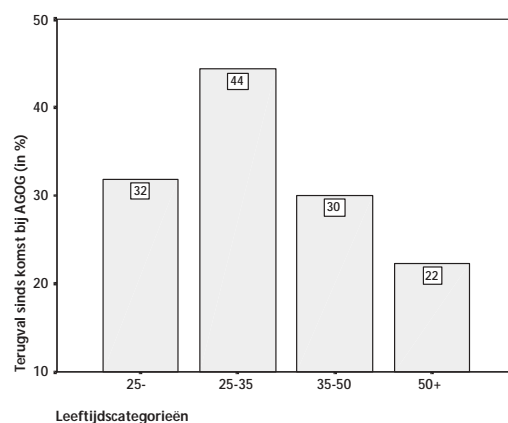
Overigens heeft een veel groter deel (80%) wel eens een stop-poging ondernomen voordat men bij de AGOG kwam. De meerderheid heeft dus wel eens een terugval gehad. In dit hoofdstuk zal worden ingegaan op terugval bij respondenten sinds zij bij de AGOG kwamen. Van een aantal factoren zal de samenhang met terugval worden bekeken. Deze factoren hebben betrekking op:

1. De sociaal-demografische kenmerken van de respondenten (o.a. leeftijd, geslacht, dagbesteding en woonsituatie).
2. De gokcarrière van de respondenten (duur: hoe lang en hoe vaak; soort kansspel).
3. De aard en ernst van gokgerelateerde problematiek en de verbeteringen die hierin zijn opgetreden.
4. Hulp van OG-er en/of beroepshulpverlening.

Aan de hand van analyses van het bovenstaande zijn een aantal risicoverhogende en risicoverlagende factoren gedestilleerd. Ter afsluiting van dit hoofdstuk is een risicoprofiel samengesteld van de anonieme gokker waarin zowel risicoverhogende als risicoverlagende factoren met betrekking tot terugval zijn opgenomen.

4.1 Sociaal-demografische achtergrond

In deze paragraaf wordt bekeken of bepaalde sociaal-demografische factoren zoals leeftijd, geslacht, woonsituatie, dagbesteding en opleidingsniveau samenhang vertonen met terugval. Uit onderstaande figuur blijkt dit voor *leeftijd* het geval te zijn.



Van de AG-ers *tussen de 25 en 35 jaar* is 44 procent wel eens teruggevallen. Voor de andere leeftijdscategorieën ligt het percentage respondenten dat sinds de komst bij de AGOG wel eens een terugval heeft gehad lager. Van de respondenten *jonger dan 25 jaar* en de respondenten *tussen de 35 en de 50 jaar* heeft ongeveer 30 procent een terugval gehad. Van de groep ouderen (50+) heeft 22 procent sinds de komst bij de AGOG wel eens een terugval gehad.

Een andere factor die naar voren komt is de *dagbesteding*. Het deel van de AG-ers met een fulltime baan dat wel eens een terugval heeft gehad, ligt hoger dan dat van de anderen: van de AG-ers met een fulltime baan is 38 procent wel eens teruggevallen, voor degenen zonder fulltime baan is dit 23 procent. Het hebben van een fulltime baan zou daarmee als een risicoverhogende factor kunnen worden beschouwd. Een andere risicoverhogende factor die uit de analyses naar voren komt is het ontbreken van zinvolle vrijetijdsbesteding. Het percentage terugvallers onder de *anonieme gokkers* zonder vrijetijdsbesteding of hobby's ligt hoger (40%), dan bij de degenen die dit wel hebben (34%).

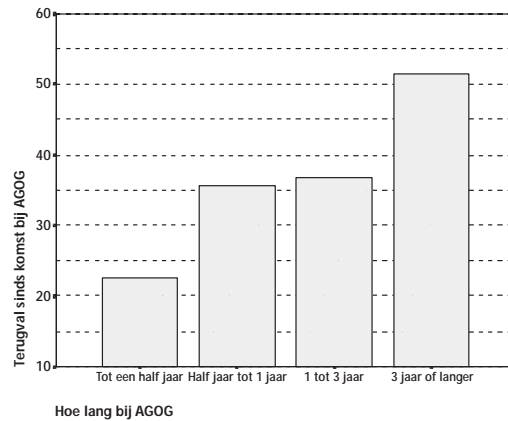
Wat betreft *opleidingsniveau* valt op dat AG-ers met een MBO- of HAVO-opleiding relatief gezien het vaakst zijn teruggevallen. Van hen heeft bijna de helft (46%) een terugval gehad. Voor de lager opgeleiden (LBO, MAVO) ligt dit op 30 procent, voor de hoger opgeleiden (VWO/HBO/WO) op 32 procent.

Opvallend is ook dat de mensen die (op dat moment) een opleiding volgen vaker een terugval hebben gehad (45%) dan degenen die dit niet doen (33%). De verschillen kunnen het best worden verklaard door het zoeken van een goede dagbesteding te zien als het gevolg van de (angst voor) terugval en niet als oorzaak daarvan. Voor een deel van de respondenten is de (angst voor) terugval in dat geval aanleiding geweest om (weer) een opleiding te gaan volgen. Het blijkt dat deze groep ook niet zozeer uit jongere scholieren of studenten bestaat, maar dat het veeleer de wat oudere gokkers betreft.

4.2 Gokcarrière

Gokvrij

Een kwart (25%) van de gokkers was al enige tijd gokvrij voordat ze bij de AGOG kwamen (en is ook bij de AGOG gokvrij gebleven). Bijna de helft (49%) is gedurende de tijd bij de AGOG gokvrij gebleven. Op grond van deze gegevens zou de rest (26%) een terugval moeten hebben gehad. Indien rechtstreeks gevraagd blijkt dit echter 35 procent te zijn. Dat lijkt een inconsistentie, maar kan met interpretatieverschillen omtrent de ernst van de terugval te maken hebben. Wellicht dat sommige gokkers wel eens een misstap hebben gemaakt en dat als een terugval hebben geïnterpreteerd maar dit niet zien als een onderbreking van de periode dat ze gokvrij zijn.



Niet geheel onlogisch neemt het aandeel mensen dat wel eens is teruggevallen toe naarmate men langer bij de AGOG zit. Van degenen die korter dan een half jaar bij de AGOG zijn is bijna een kwart (23%) een keer teruggevallen. Van degenen die een half jaar tot twee jaar lid zijn ligt dat percentage op 36%. Van degenen die drie jaar of langer lid zijn is meer dan de helft wel eens teruggevallen. (Het betekent ook dat de andere helft gedurende die periode gokvrij is gebleven.)

Type spel en locatie

De meeste gokkers (93%) speelden ten tijde van hun problematische gokperiode vooral op kansspelautomaten. Van degenen die nooit op automaten hebben gespeeld is een klein deel teruggevallen sinds de komst bij de AGOG. De personen die vooral in de amusementscentra kwamen, kenden vaker een terugval dan de anderen. Degenen die naast het spelen op kansspelautomaten ook nog andere gokspelletjes deden (bijvoorbeeld in het casino) hebben eveneens vaker een terugval gehad dan degenen die dat ten tijde van hun gokperiode nooit deden.

Gokdrang

Terugval lijkt vooral een samenhang te vertonen met de *drang* die mensen hebben om te gaan gokken. Is die groot, dan is ook de kans op terugval groter. Van de mensen die ten tijde van het onderzoek nog gokdrang voelden was 41 procent teruggevallen. Van degenen die geen gokdrang (meer) hadden was 22 procent wel eens teruggevallen.

En op een gegeven moment denk je wel eens aan het gokken. Het zou best wel weer eens lekker zijn om naar een gokhal te gaan. En dat kun je dan best onderdrukken, dat is dan geen probleem: je gaat gewoon niet. En dan druk je dat gevoel gewoon weg en denk je: klaar! Dat is dan opgelost en zo gaat dat dus door. En dan komt het weer en weer naar boven. In de groep werd dat wel besproken, maar niet intensief. Niet door mezelf. En langzamerhand ging dat gewoon verkeerd. En in een bepaald weekend heb ik het besluit genomen, heel snel en makkelijk, om naar het casino te gaan.

[AG-gespreksbegeleider]

Gokgedrag

Men zou kunnen verwachten dat de gokkers die destijds vaak of dagelijks gokten, of een lange gokcarrière kenden, een grotere kans op terugval zouden hebben dan degenen die minder vaak of nog niet zo heel lang gokten. Dat blijkt echter niet het geval te zijn. Terugval blijkt bij de minder zware gokkers net zo vaak voor te komen als bij de zwaardere gokkers. Een factor die wel een samenhang met terugval laat zien is de tijdsduur die sinds het erkennen van de verslaving is verstreken. Als gokkers hun verslaving nog niet zo lang erkennen blijkt de kans op terugval groter. Hoewel deze trend zichtbaar is zijn de verschillen niet significant (en kunnen daarmee ook aan toeval worden toegeschreven).

Verondersteld wordt wel dat naarmate mensen op jongere leeftijd met het gokken in aanraking komen zij daar grotere problemen mee kunnen ondervinden dan degenen die op latere leeftijd met gokken in aanraking zijn gekomen. Dit wordt in zekere zin niet door de hier verzamelde onderzoeksgegevens bevestigd: *anonieme gokkers* die al op jonge leeftijd met gokken zijn begonnen hebben niet vaker een terugval gehad dan degenen die op latere leeftijd met gokken zijn begonnen.

4.3 Aard en ernst van gokgerelateerde problematiek

Werk en studie

De gokkers die problemen hebben op het werk zijn vaker teruggevallen (46%) dan degenen die deze problemen niet ervaren (30%). Van de respondenten die problemen ervaren met studie of opleiding is een meerderheid (53%) wel eens teruggevallen.

Het is hier niet duidelijk wat precies de oorzaak en wat het gevolg is. Mensen kunnen zijn teruggevallen omdat ze problemen hebben met werk of studie en die problemen kunnen aanleiding zijn geweest om weer te gaan gokken. Dat respondenten terugvielen kan (omgekeerd) tot gevolg hebben gehad dat ze problemen op het werk of met hun studie kregen.

Om mezelf te bewijzen ben ik eens een gokhal binnen gegaan en heb ik een rondje gelopen. Weer buiten dacht ik: Yes, het doet me niets meer. Een week erna zat ik er gewoon weer, in één middag zeshonderd gulden erdoor en meteen weer hetzelfde patroon, helemaal terug bij af. [...] Mijn opleiding is daardoor helemaal weggezakt.

[AG-gespreksbegeleider]

Deze respondent kreeg problemen met zijn opleiding als gevolg van de terugval, maar andersom kan ook.

Op je werk heb je dan wel eens problemen en dan denk je meteen weer aan het gokken, hetgeen toen uiteindelijk tot mijn terugval heeft geleid.

[ex-AG-gespreksbegeleider]

Financiën

Het hebben van schulden of geldproblemen lijkt een risicoverlagende factor te zijn met betrekking tot terugval. Van degenen met schulden is 27 procent teruggevallen, bij de ande-

ren ligt dit rond de 40 procent. Schulden zijn heel vervelend maar kunnen mensen behoeven hun gokgedrag weer op te pakken. Uit het onderzoek blijkt ook dat een verbetering in de financiële positie de kans op terugval juist doet toenemen. Ter illustratie een citaat uit een interview met een gespreksbegeleider van een OG-groep.

Hij heeft er toen voor gekozen om met school te stoppen en via een uitzendbureau te gaan werken. Dat vond hij eigenlijk heel leuk. Hij verdiende geld en zijn schulden werden afgelost. Hij heeft er twee jaar over gedaan om alles af te lossen. We hadden daar een regeling voor getroffen. Voor hem was het aflossen van dat geld ook een mijlpaal. Dat heeft hij naderhand in de groep verteld: "Ik ben vrij van schulden en niemand kan meer met een vinger naar mij wijzen, behalve het feit dat ik het gedaan heb." Het heeft alles bij elkaar 2,5 jaar geduurd dat hij gokvrij was.

Toen hij eenmaal vrij van schulden was, kreeg hij het financieel weer ruimer en begon hij ook meer geld te eisen. Dat was voor mij een slecht teken. Dus ik was weer in alle alarmfases. Toen had ik het voor het eerst het gevoel: hij draait het terug, hij gaat kijken wat hij waard is. En toen ging het van: toch eens gaan kijken, toch nog eens terug naar de gokkast. En dat was zijn eerste terugval.

[OG-gespreksbegeleider]

Opvallend is dat de respondenten die hun geldzaken door anderen laten regelen vaker een terugval hebben gehad dan degenen die dat niet doen. Van degenen die hun financiën altijd zelf hebben geregeld heeft 20 procent een terugval gehad, terwijl van degenen die hun financiën niet altijd zelf hebben geregeld 37 procent is teruggevallen. Een verklaring hiervoor kan zijn dat eerdere ervaringen met terugval juist de aanleiding zijn geweest om de geldzaken door anderen te laten regelen. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat degenen die hun geldzaken door anderen laten regelen juist de zwaardere gokkers zijn, die om die reden vaker met terugval te maken kunnen hebben gehad dan de minder zware gokkers. Zoals we eerder hebben gezien blijkt dit echter niet het geval te zijn. De zwaardere gokkers zijn niet vaker teruggevallen dan de minder zware gokkers.

Relationeel

Andere veelvoorkomende gokgerelateerde problemen die de *anonieme gokkers* noemen zijn problemen in de relationele sfeer. Van degenen die wel eens zijn teruggevallen sinds hun komst bij de AGOG geeft 38 procent te kennen problemen met de partner te hebben, voor degenen die nooit zijn teruggevallen is dit 30 procent. Ook het hebben van problemen met familie of andere mensen uit de directe omgeving vertoont een samenhang met terugval. Van degenen die wel eens zijn teruggevallen heeft 46 procent problemen met familie en 38 procent problemen met andere mensen uit de directe omgeving. Voor degenen die nooit zijn teruggevallen liggen deze waarden op respectievelijk 31 procent en 32 procent.

Psychisch

Psychische klachten die relatief vaak worden waargenomen bij gokverslaafden zijn gevoelens van eenzaamheid en wanhoop. Ook bij de *anonieme gokkers* komt dit regelmatig voor: 40 procent heeft last van eenzaamheidsgevoelens of verkeert in isolement, 47 procent voelt zich

depressief of wanhopig.

Het blijkt dat het hebben van eenzaamheidsgevoelens een samenhang met terugval vertoont. Van degenen die zich eenzaam voelen had 42 procent sinds de komst bij de AGOG wel eens een terugval gehad, voor de anderen is dit 31 procent.

Mensen die geen partner hebben en alleen wonen: dat is de grootste risicofactor om terug te vallen. Die vervelen zich zozeggd te barsten.

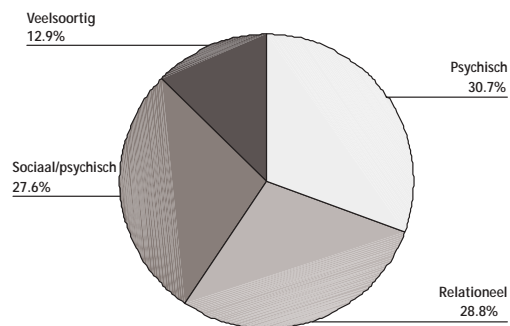
[AG-gespreksbegeleider]

De reden is voor iedereen verschillend. Bij mij was dat het gebrek aan sociale contacten en problemen op mijn werk. Op het sociale vlak scoorde ik dus slecht.

[ex-AG-gespreksbegeleider]

Typologieën van gokgerelateerde problemen

Op basis van de problemen die de respondenten ervaren (of hebben ervaren) is met behulp van een clusteranalyse een indeling gemaakt in vier groepen gokkers. Alle vier de groepen hebben één ding gemeen: over het algemeen zijn of waren er problemen met geld, schulden of andere financiële perikelen. Wat de vier groepen van elkaar onderscheidt is de soort en de ernst van de andere gokgerelateerde problematiek.



Behalve financiële problemen hebben de vier groepen de volgende problematiek. De eerste en grootste groep respondenten (n=50) heeft vooral psychische problemen. De tweede groep (n=47) heeft voornamelijk problemen met de partner. De derde groep (n=45) bestaat uit respondenten die vooral problemen op het sociale vlak hebben: met partner, familie en andere mensen uit de omgeving. Daarnaast is vaak sprake van psychische problematiek. De vierde en laatste groep is weliswaar het kleinst (n=21) maar de problemen lijken daar het grootst: behalve voornoemde problemen is sprake van problemen op het werk of op school en van contacten met politie en/of justitie.

Er is dus sprake van financiële problematiek in combinatie met andere problemen, te weten:

1. Psychisch: Psychische problematiek (eenzaamheid, isolement)
2. Relatieveel: Problemen in de relationele sfeer (partner)

3. Sociaal/psychisch: Problemen in de sociale en relationele sfeer (partner, familie, omgeving) alsmede psychische problematiek
4. Meervoudig: Behalve sociale, relationele en psychische problemen, ook problemen op het werk/studie en contacten met politie en/of justitie.

De verwachting dat de kans op terugval groter is bij laatstgenoemde groepen wordt door de cijfers bevestigd. In de eerste twee groepen heeft 29 procent sinds hun komst bij de AGOG wel eens een terugval gehad. In de derde groep is dit 42 procent, in de vierde groep 47 procent. Geconcludeerd zou kunnen worden dat naarmate gokkers op meerdere terreinen problemen ervaren de kans op terugval toeneemt.

Verbeteringen

Een opvallende bevinding uit het onderzoek is dat niet alleen de aanwezigheid van bepaalde gokgerelateerde problemen een samenhang met terugval vertoont, maar dat (omgekeerd) ook verbeteringen in die situatie dat doen. Zo zijn verbeteringen in de situatie op het werk op zich een goede zaak, maar zo'n verbetering kan ook een risicoverhogende factor met betrekking tot terugval zijn. Van een problematische situatie gaat misschien een beschermende werking van uit in de zin van: ik ga maar niet opnieuw gokken want ik heb toch al problemen met de baas. Als de problemen op het werk verdwijnen valt ook die beschermende werking weg. Van de respondenten bij wie de situatie op het werk is verbeterd is 48 procent wel eens teruggevallen; van de respondenten bij wie geen verbetering is opgetreden is dit 31 procent.

Eenzelfde trend zien we als het om verbeteringen in de financiële situatie gaat. Van de respondenten bij wie een verbetering is opgetreden in de financiële situatie is 41 procent wel eens teruggevallen. Voor de respondenten bij wie geen verbetering is opgetreden (maar daar ook geen problemen mee hoeven te hebben gehad) is dit 23 procent.

4.4 Omgeving Gokkers (OG) en andere hulp

De veronderstelling bestaat dat als een gokker iemand bij de OG heeft zitten de kans op terugval kleiner wordt. Dat blijkt (deels) waar te zijn: van de gokkers met een OG-er is 31 procent wel eens teruggevallen, van de gokkers zonder OG-er is 39 procent wel eens teruggevallen. De verschillen zijn echter niet significant. Wel blijkt er een duidelijke relatie te bestaan tussen de kans op terugval en de frequentie waarmee de OG-er de groepsavonden bezoekt. Des te vaker OG-ers de groepsavonden bezoeken, des te minder hun AG-ers zijn teruggevallen. Van de gokkers bij wie de OG-er altijd mee gaat naar de bijeenkomsten is 28 procent wel eens teruggevallen. Van degenen bij wie de OG-er vaak mee gaat is 33 procent wel eens teruggevallen en van de gokkers bij wie de OG-er soms of zelden meegaat is 42 procent wel eens teruggevallen.

Andere hulp

Een laatste factor die we hier willen noemen – een die een duidelijke samenhang vertoont met terugval – is het al dan niet beschikken over hulp naast de AGOG. Van degenen die

naast de AGOG geen andere hulp krijgen heeft 38 procent een terugval gehad. Voor degenen die naast de AGOG wel andere hulp ontvangen (bijvoorbeeld van een instelling voor de verslavingszorg, van een familielid, partner, collega) heeft 26 procent wel eens een terugval gehad. Andere hulp of ondersteuning naast de AGOG lijkt een risicoverlagende factor voor terugval.

4.5 Schematisch overzicht risicoverhogende en risicoverlagende factoren

In onderstaand schema zijn nog een keer de risicoverhogende en risicoverlagende factoren weergegeven die een samenhang vertonen met terugval. De factoren met een asterisk (*) zijn statistisch significant, de andere factoren geven alleen een trend aan.

Demografie	Hoogste percentage terugval (risicoverhogend)	Laagste percentage terugval (risicoverlagend)
Leeftijd	25-35 jarigen *	Ouderen (50+)
Dagbesteding	Full-time baan *	
Opleiding	Geen (andere) vrijetijdsbesteding MBO/HAVO * Volgen van opleiding	MAVO/VWO
Gokcarrière	Hoogste percentage terugval	Laagste percentage terugval
Soort spel	Kansspelautomaten Casinospelen Krasloterij	Kaarten Lotto
Locatie	Amusementscentra Casino	
Aard gokgedrag	Gokdrang *	
Erkennen		Naarmate het gokprobleem langer wordt onderkend
Duur	Naarmate men langer bij de AGOG zit	
Gokgerelateerde problematiek	Hoogste percentage terugval	Laagste percentage terugval
Financieel	Verbetering financiële positie *	Schulden of andere financiële problemen
Sociaal	Geldzaken door anderen geregeld Problemen met partner / familie Problemen met omgeving * Problemen op het werk * /studie * Verbetering problemen op het werk * Meervoudige problematiek *	Regelt geldzaken zelf
Psychisch	Eenzaamheid / isolement	
OG & andere hulp	Hoogste percentage terugval	Laagste percentage terugval
OG		OG-er die regelmatig deelneemt aan de OG-groep*
Andere Hulp		Naast AGOG ook andere hulp

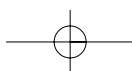
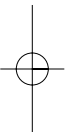
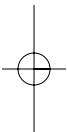
Op basis van bovengenoemde factoren is onderstaand profiel samengesteld.

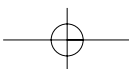
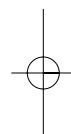
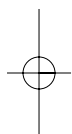
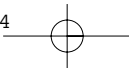


4.6 Profiel van een gokker die terugvalt

Indien we een profiel schetsen van de *anonieme gokker* met een verhoogd risico op terugval, is dat iemand – man of vrouw – tussen 25 en 35 jaar oud, met een HAVO of middelbare beroepsopleiding achter de rug, een fulltime baan en zonder hobby's. Hij leeft alleen of anders zijn er problemen met de partner, die weliswaar in een OG-groep zit maar de groepsavonden zelden bezoekt. Ook op andere gebieden zijn meervoudige gokgerelateerde problemen ontstaan: op het werk, met familie of andere mensen uit de directe omgeving. Hij leeft eigenlijk in een isolement.

Het moment van terugval lijkt niet gepland maar onbewust te zijn gekozen. Toch zijn er situaties aan te wijzen die het risico op terugval mogelijk doen toenemen. Een verbetering in de financiële situatie zou zo'n risicovol moment kunnen zijn. Maar ook verbeteringen in de situatie op het werk kan de kans op een terugval doen toenemen. Blijkbaar valt met het probleem op het werk ook de beschermende werking weg, die daar vanuit kan gaan. De persoon heeft wel een sterke gokdrang en onderkent zijn gokprobleem of verslaving eigenlijk nog niet zo lang. Hij heeft naast de AGOG geen andere hulp of ondersteuning voor zijn probleem gezocht.





5. Omgaan met terugval

In het vorige hoofdstuk zijn factoren beschreven die samenhangen met terugval. In dit hoofdstuk wordt gekeken hoe er binnen de AG- en OG-groepen wordt omgegaan met (de angst voor) terugval. Dit wordt voor beide groepen apart behandeld, aangezien er tussen AG-ers en OG-ers verschillen bestaan in de omgang met en consequenties van een terugval. Eerder zijn definities van terugval gegeven, waaruit blijkt dat er verschillende gradaties van terugval bestaan (zie p.18). Voor de duidelijkheid wordt in dit hoofdstuk de term terugval gebruikt in de algemene betekenis: een terugkeer van het verslavingsgedrag na een periode van abstinentie.

Een belangrijke vraag is: wat gebeurt er na een terugval?

Vertelt de AG-er het aan de omgeving? En zo ja, doet hij dit direct erna of later? Uit de vragenlijst komt naar voren dat, van de AG-ers die wel eens zijn teruggevallen, bijna viervijfde (79%) het aan de omgeving, meestal de partner en/of de ouders, heeft verteld. De meesten van hen (70%) meteen erna, de rest (30%) later. Van de OG-ers met een teruggevallen partner, kind of ander familielid, heeft eveneens viervijfde (78%) het van de gokker zelf te horen gekregen.

De reacties van de omgeving variëren. Volgens de teruggevallen AG-ers overheersen in eerste instantie gevoelens van boosheid, verdriet, onbegrip, geschoktheid en teleurstelling. Met name degenen die het nieuws meteen te horen krijgen, reageren daarnaast of enige tijd later meer begripvol, ondersteunend en troostend.

Ja, eerst teleurgesteld, daarna toch steunend en moedgevend.

[AG-er]

Voor mijn partner was het een grote tegenslag. Voor mij ook. Na uren, nee dagen praten, ontstond er toch een basis om opnieuw te starten met gokvrij worden. Nu ging zij ook mee naar de OG!

[AG-er]

De eerlijkheid van de AG-er wordt vaak gewaardeerd en speelt een belangrijke rol bij de reactie van de omgeving.

Eerlijkheid van de AG-er is een van de belangrijkste aandachtspunten binnen de AGOG. Een gokverslaafde, zo is de visie, is een meester geworden in het liegen, bedriegen en manipuleren van zijn omgeving. Vandaar dat de nadruk binnen de AG-groepen meer op eerlijkheid ligt dan bijvoorbeeld op het gokvrij zijn. Niet alleen eerlijkheid met betrekking tot terugval, maar ook omtrent de gevoelens van de AG-er over diverse gokgerelateerde aspecten. De manier waarop een AG-er omgaat met een mogelijke terugval wordt vaak belangrijker gevonden dan de terugval zelf. Vertelt de teruggevallen AG-er het aan de andere groepsleden of probeert hij het juist verborgen te houden?

Binnen de OG-groep zal in het begin vooral inzicht worden gegeven over de manieren van

de AG-er om de problemen verborgen te houden voor de omgeving. De OG-er leert welke maatregelen hij of zij kan nemen om de kans op terugval van de AG-er te verkleinen. Daarna wordt geprobeerd het vertrouwen in de AG-er weer te herstellen.

5.1 Omgang met terugval bij de AG

Eerlijkheid en openheid

De AGOG verwacht van haar leden eerlijkheid en openheid. Het is daarom van belang dat degenen die een terugval hebben beleefd dit ook zo snel mogelijk aan de groep vertellen. Van de respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld en die een terugval hebben gehad, heeft vrijwel iedereen (96%) dit ook gedaan, echter niet altijd direct erna. Het is onbekend wat er met de uitvallers (AG-ers die ineens niet meer naar de wekelijkse bijeenkomsten komen) is gebeurd.

Het moeten vertellen dat je (weer) 'op je bek bent gegaan' is geen gemakkelijke opgave. Schaamte en het gevoel gefaald te hebben overheersen. De angst om gezichtsverlies te leiden en veroordeeld te worden kan mensen ervan weerhouden de waarheid te vertellen of sowieso terug te keren in de groep. Het vergt moed om dit te doen.

Dan moet je dus naar je groep toe. Dan moet je vertellen dat je weer gegokt hebt en dat is niet leuk. Echt niet leuk. Maar het was voor mij wel de enige mogelijkheid om niet terug te vallen in dat hele leventje.

[AG-gespreksbegeleider]

Dan ga je dus veertien dagen niet, want je durft het niet te zeggen. Je moet eerst moed verzamelen. Je vindt het zo'n blamage. [...] Maar je moet er wel naar toe gaan en het zeggen. Als je dat niet doet, dan red je het niet.

[AG-er]

Reacties op terugval

Er bestaan, net als bij de omgeving, grote verschillen in reacties van de groep op terugval. Soms reageren de groepsleden geschokt, kwaad en teleurgesteld. Negatieve geluiden vallen met name te beluisteren als de gokker niet eerlijk en open is geweest of als er sprake is geweest van laksheid met betrekking tot de financiële regelingen. Sommige teruggevallen AG-ers hebben de confrontatie met de groep als 'heftig' en 'emotioneel' ervaren. Anderen vertellen dat de reacties wisselend waren. Nadat het slechte nieuws eenmaal was verwerkt, ontstond in hun beleving weer ruimte voor steun en begrip. Vooraf wordt er vaak erg tegenop gezien om het aan de groep te vertellen en verwacht men een grote confrontatie, maar uiteindelijk vallen de reacties van de groepsleden veelal mee.

Uiteindelijk heb ik het wel gezegd. Toen ging het van: 'Nou ja, niet zo mooi, maar je bent er nu toch? Pak die draad op! Kom op, je kunt het wel.' Dus best aardig. Voor hetzelfde geld krijg je, als je de fout in gaat, een klap op je kont. Dat was dus niet zo.

[AG-er]

De AG-gespreksbegeleiders zeggen dat het per persoon verschilt hoe er op een terugval wordt gereageerd. Iemand heel hard aanpakken wordt over het algemeen niet als zinvol beschouwd. Bovendien bestaat dan het risico dat teruggevallen personen niet meer naar de AGOG (durven te) komen. Wel wordt geprobeerd, bij het vermoeden dat iemand is teruggevallen, het de persoon zelf te laten vertellen.

We laten de mensen het altijd zelf vertellen, ook al weten we het al, we geven de persoon altijd de gelegenheid er zelf mee te komen. En als ie het dan vertelt, krijgt ie een reactie uit de groep die ze vaak helemaal niet verwachten, want ze denken vaak op hun sodemieter te krijgen. [...] Omdat wij weten wat het is, zeggen we: 'Wij kunnen dat begrijpen. En de tijd voor de terugval is helemaal niet weggegooid, wat betreft het stoppen met gokken.'

[AG-gespreksbegeleider]

Hoe wij erop reageren hangt af van de persoon en van zijn of haar verwachtingspatroon. [...] Zijn ze gewend dat ik tegen ze mopper en zijn ze teruggevallen, dan komt iemand met z'n staart tussen de benen, zo van: 'Nou krijg ik een preek.' Nee dus, want dat verdienen ze niet. Overigens krijgen ze die preek thuis vaak wel. Maar als iemand in de groep nonchalant doet krijgt ie het wel te horen, reken maar.

[AG-gespreksbegeleider]

Jojo's

De zogenaamde *jojo's* (personen die regelmatig terugvallen) kunnen soms, na een aantal terugvallen, op steviger kritiek van de groep rekenen. Iemand die regelmatig terugvalt kan de indruk wekken er niet serieus aan te werken. En dat kan irritaties bij anderen in de groep opleveren.

Iemand die er nonchalant mee omgaat wordt wel even flink ingepeperd. Zo van: 'waar zijn we nou helemaal mee bezig'. Ja, zo iemand hebben wij hier ook gehad. Die is helaas weggegaan. Hij was vijf keer teruggevallen, echt zo'n jojo-figuur. Daar kunnen we op een gegeven moment niet mild tegen blijven. Dan hebben we zoiets van: wat wil je nou; je wilt van je gokken af, maar je doet er niets voor.

[AG-gespreksbegeleider]

Een aantal AG-ers beaamt dat wanneer een terugval vaker voorkomt de groep steeds minder mild reageert. Uit hun verhalen blijkt dat een hardere opstelling soms wel kan werken om een doorbraak in het gokgedrag te bewerkstelligen.

In het begin was het nog van: tja, dat kan gebeuren, dus steun en bijval. Eerst viel ik na een tijdje terug, toen weer na een maand, in die maand viel ik wel drie of vier keer terug. Toen pikten ze het nog, maar na twee maanden viel ik weer drie keer terug en toen paktten ze me hard aan. Toen zeiden ze ook: 'Kan jij niet beter wat anders zoeken dan de AG?' Toen heb ik het pas echt opgepakt en heb sindsdien niet meer gegokt.

[AG-er]

Ik denk dat als iemand terugvalt je hem heel hard moet aanpakken. [...] Ik denk dat het mij geholpen heeft dat ze mij heel hard hebben aangepakt en dat ze mij de richtlijnen heel duidelijk hebben gemaakt. Na de eerste terugval waren ze eerst heel vriendelijk. De tweede keer was het een andere aanpak. Dat werkt bij mij beter.

[AG-er]

Sommige gespreksbegeleiders hebben geconstateerd dat de zogenaamde *jojo's* vaak meervoudige problematiek hebben. Naast het gokprobleem heeft zo iemand er dan ook psychische problemen bij of nog andere verslavingsproblemen.

De overeenkomsten die ik zie tussen jojo's, is dat ze er vaak nog een probleem bij hebben, vaak van psychische aard. Die zijn daar dan zo in verstrikt en denken over het gokken dat het wel meevalt en het wel onder de knie hebben. Die zijn dan echt meer met andere dingen bezig, waardoor ze weer wegzakken in de gokproblemen.

[AG-gespreksbegeleider]

Andersom kan ook gebeuren. Iemand kan een gokprobleem hebben en een ander probleem en dit andere probleem kan groter zijn dan het gokken. Zo is er bij ons een jongen die naast het gokprobleem een medicijnverslaving bleek te hebben. [...] Toen zijn we gaan praten over die medicijnen, omdat we aanvoelden dat de medicijnen het grootste probleem vormden. Tevens had hij grote problemen met zijn ouders. Enerzijds spraken we over de medicijnen en gaven we hem veel complimentjes, want die kreeg hij thuis niet. 'Joh, je doet het hartstikke goed, maar hoe zit het met die medicijnen, vind je dat je die nodig hebt?' 'Mijn dokter wel.' 'En jij?' 'Een beetje.' 'Gebruik dan eens iets minder.' Een week later had ie al een beetje afgebouwd, na twee maanden was hij van zijn medicijnverslaving af.

[AG-gespreksbegeleider]

Sommige gespreksbegeleiders vinden dat een *jojo* ook een negatieve uitwerking kan hebben op de rest van de groep. Het kan voor de anderen demotiverend zijn: wanneer een groepslid steeds weer terugvalt terwijl de anderen zelf zo'n moeite doen om een eigen terugval te voorkomen. Bovendien bestaat het gevaar dat aan de *jojo* veel gesprekstijd wordt besteed, hetgeen ten koste kan gaan van het bespreken van andermans problemen.

Jojo's kunnen een belemmering zijn in de voortgang van de rest van groep. Herhaaldelijk terugvallen kan ook een vorm zijn van steeds opnieuw aandacht vragen. En daar trappen wij soms ook in. Althans, ik trapte daar vroeger in.

[Sleutelfiguur]

Omgaan met terugval

Een aantal gespreksbegeleiders geeft aan dat de manier waarop zij omgaan met terugval is veranderd ten opzichte van de tijd dat ze begonnen als gespreksbegeleider. In het begin stelden ze zich confronterender op ten opzichte van terugvallers. Na meer ervaring te hebben opgedaan blijkt dat een harde opstelling niet altijd even effectief is en dat daarmee het risi-

co wordt gelopen het betreffende groepslid kwijt te raken of dat andere groepsleden die een terugval hebben dit niet aan de groep durven te vertellen.

De houding ten opzichte van een teruggevallen groepslid hangt af van de persoon, het aantal keren dat terugval bij die persoon heeft plaatsgevonden, hoelang deze al in de groep zit, de sfeer in de groep en de visie van de gespreksbegeleider(s) op terugval. Het lijkt erom te gaan de juiste balans te vinden in de houding ten opzichte van de teruggevallen AG-er.

Hoe wij met terugval omgaan hangt af van de persoon. De ene persoon schelden we helemaal verrot, dat gebeurt gewoon. Als ik zou terugvallen kunnen ze me gerust voor alles en nog wat uitmaken. Iemand anders zou misschien nooit meer teruggaan naar die groep. Dus dan moet je wat voorzichtig te werk gaan. Maar je moet iemand wel duidelijk maken dat hij erg stom is geweest. Dat weet hij vaak zelf ook wel. Het duurt ook niet lang hoor, het is ook meer een schrikreactie van de groep, zo van: 'Jezus, je bent nu al een half jaar hier en in één keer val je terug.' Die persoon is dan onrustig en vaak ook geëmotioneerd. Die proberen we die avond rustig te krijgen. Een beetje humor, dat is vaak sarcastische humor. En daarna ga je toch eens met elkaar kijken hoe het nou zover is gekomen.

[AG-gespreksbegeleider]

Een mens leert van z'n fouten. Ik ook! Terugval, daar heb ik in het verleden toch heel anders tegenaan gekeken. Mensen die terugvielen waren in mijn ogen toch een beetje slapjanussen. Die kregen dan ook gigantisch op hun donder, terwijl dat eigenlijk helemaal fout is.

[Sleutelfiguur]

Zoals aan het begin van deze paragraaf werd opgemerkt, hebben bijna alle respondenten (96%) die een terugval hebben gehad (en bij de AGOG zijn gebleven) het (uiteindelijk) aan de groep verteld. Echter lang niet altijd direct. Uit angst voor gezichtsverlies of hevige kritiek van de groep wordt de beslissing om het te vertellen nog wel eens uitgesteld. De meeste AG-gespreksbegeleiders zeggen dat zij het meestal wel door hebben als iemand een terugval heeft gehad en daar niet mee naar voren durft te komen. Zij vinden het echter belangrijk dat iemand het uit zichzelf aan de groep vertelt en zullen de terugvaller meestal niet openlijk voor het blok zetten. Wel kan het zo zijn dat de gespreksbegeleider door een algemene opmerking te maken in de groep op subtiele wijze duidelijk maakt dat hij door heeft dat een groepslid iets te verbergen heeft. Dit kan het zetje zijn die de terugvaller nodig heeft om ermee over de brug te komen.

Als gespreksbegeleider merk je het meestal wel als iemand zit te liegen. Iemand antwoordt net een fractie te laat of net iets te snel. Of een beetje naar beneden kijken als je antwoord geeft. Vaak herken ik dat, omdat ik weet hoe ik zelf ooit zat te liegen, dat herken je bij die ander. Soms zeg je dat wel: 'Je zit te liegen'. Of je komt er even niet op terug en knal je na een half uur er iets tussendoor, waardoor die persoon schrikt en dan heb je hem.

[AG-gespreksbegeleider]

Als jij zelf denkt: hij is teruggevallen of er klopt iets niet, dan moet je dat nooit in de groep vragen. Dan moet je een thema aansnijden over eerlijkheid en kun je – dat heb ik wel eens gedaan – zeggen: ‘Ik heb het idee dat hier mensen zitten die niet helemaal eerlijk zijn geweest.’ Dus niet zeggen: een iemand, maar meerderen. Dan sluit je de avond af en ja hoor: een kwartier later staat de persoon in kwestie voor me.

[Sleutelfiguur]

Soms is aan het gedrag van de persoon te merken dat er een terugval heeft plaatsgevonden. Iemand is stil en houdt zich afzijdig van de groep, of maakt niet meer de grappen die de anderen van hem gewend zijn. Kortom hij gedraagt zich niet zoals normaal.

Soms zie je het gewoon aankomen. Gewoon het gokkersgedrag, vluchten voor bepaalde dingen, bepaalde dingen ontwijken, maar ook de lichaamstaal. Dan worden ze op een gegeven moment aangesproken en dan is het van ‘oeeps’: gaan ze een stukje verderop zitten, want dan mag je er niet te dichtbij komen.

[AG-gespreksbegeleider]

5.2 De functie van terugval

Functie van terugval voor de AG-er

De meeste respondenten zijn van mening dat terugval een belangrijke functie kan hebben om van de verslaving af te komen. Een terugval kan meer inzicht verschaffen in de risicofactoren die ertoe leiden dat iemand weer gaat gokken.

Inmiddels is mij duidelijk geworden dat terugval van wezenlijke betekenis kan zijn om werkelijk te kunnen stoppen met gokken. Je zou een stap verder kunnen gaan en zeggen: het hoort erbij. Natuurlijk niet van: om werkelijk te kunnen stoppen moet je terugvallen, want ik ben zelf gestopt en heb nooit meer gespeeld.

[Sleutelfiguur]

De meeste AG-ers die een terugval hadden zeggen hiervan te hebben geleerd. Ze worden weer geconfronteerd met de negatieve gevolgen van het gokgedrag of komen er achter dat er gewerkt moet worden aan bepaalde risicofactoren, waaraan ze voor de terugval nog niet veel aandacht hadden besteed.

Dan kom je er achter dat als je wilt ophouden, je er ook helemaal mee moet ophouden. Je kunt je niet permitteren vandaag even voor een tientje te gokken en daarna twee maanden niet. (...) Op dat moment ging ook alle ellende door mijn hoofd heen: incasobureau, deurwaarders, thuis trammelant... als dat er allemaal weer bij gaat komen, nee, dat wil ik absoluut niet meer. Ik was dus meteen genezen, om het zo maar te zeggen.

[AG-gespreksbegeleider]

Achteraf gezien is het gunstig voor mij geweest, omdat ik anders niet met mijn neus op de feiten was gedrukt. Nou weet ik dat ik er de vorige keer niet goed aan heb gewerkt, dat ik er meer aan moet doen om er af te blijven. Niet alleen stoppen met gokken, dat lukt wel, maar je moet je hele levenspatroon, je levenswijze, helemaal omgooien. Anders gaan leven en dat is vaak het probleem. Daarbij heeft de terugval geholpen.

[AG-gespreksbegeleider]

Door die terugval ben ik bewuster geworden. Aan de verleiding toegeven of jezelf uittesten, nee, doe dat nou maar niet.

[AG-er]

Wanneer iemand in de groep vertelt een terugval te hebben gehad wordt vervolgens vooral aandacht besteed aan wat er aan de terugval voorafging. De meeste terugvallers geven in eerste instantie aan niet te weten waarom de terugval heeft plaatsgevonden: 'Ik weet niet, het gebeurde gewoon.' Het wordt binnen de AGOG van belang geacht de teruggevallen AG-er te laten inzien, dat het meestal niet zomaar gebeurde, maar dat er een duidelijke gedachte, gebeurtenis of actie aan vooraf ging. Om weer te gaan gokken moet immers een aantal voorwaarden worden gecreëerd. Er is geld nodig en er moet een afstand overbrugd worden om bij een gokkast te komen.

Sommigen zeggen dat het onbewust was, dat ze een bewustzijnsvernaauwing hadden. Maar ik denk dat zoiets heel zelden het geval is. Ze moeten toch een afstand overbruggen om naar die gokkast te gaan. Ze staan niet met een knaak in hun hand en die gokkast staat er ineens. Nee, ze moeten erheen. En bij het gros van de mensen die ik tegenkom is het dus een bewuste actie geweest: Ik Ga Dat Doen. En ze zeggen eerst allemaal wel: ineens was ik aan het gokken. Maar dan vraag ik: Hoelang heb je moeten rijden? Of wat heb je ervoor moeten doen? En dan blijkt vaak dat die kast echt niet om de hoek stond. Dus ik denk altijd dat het een bewuste keuze is geweest, misschien vanuit het onbewuste ingegeven.

[AG-gespreksbegeleider]

Ik heb geleerd om te vragen: kan je de situatie herinneren waarin je zat? Wat is er nou om je heen gebeurd, waardoor je weer bent gaan gokken? Of was het opeens: blik op oneindig, verstand op nul, ik ga gokken? En dat komt er eigenlijk nooit uit. Maar vaak beginnen ze van: 'Ja, ik ben gaan gokken, punt uit.' Zoals ik er nu tegenover sta, maakt het verschil of mensen stoppen met gokken of stoppen met spelen. Je stopt eerst met spelen en later stop je met gokken.

[Sleutelfiguur]

Het stoppen met gokken, waarnaar bovenstaande geïnterviewde verwijst, heeft betrekking op het afleren van het 'gokkersgedrag' of het 'omgooien van de levenswijze', waar anderen het over hebben. De algemene vooronderstelling van de AGOG-leden is dat een gokker kan stoppen met spelen, maar als er verder niets wezenlijk verandert in het gedrag of in de omgang met de andere problemen, hij weer zal terugvallen in het problematische gokgedrag.

Het verschil is dat veel mensen stoppen met spelen, maar niet bereid zijn de rotzooi achter zich op te ruimen en daardoor ook niet in staat zijn om te stoppen met gokken. Stoppen met gokken betekent dat je bereid bent om opnieuw te starten, een nieuw leven op te bouwen. [...] Er komen mensen bij ons die alleen willen stoppen met spelen en die zijn na drie, vier maanden weer weg. Sommigen van hen zien we jaren later weer terugkomen. [...] Van die knop afblijven is makkelijk zat als iedereen op je let. Maar er is natuurlijk veel meer, de basis waar je aan moet werken. En als je niet bereid bent om de problemen op te lossen die je steeds dwars zitten of die je geen plek kunt geven... tja, dan schijnt er maar één uitweg te zijn en dat is blijven spelen.

[Sleutelfiguur]

Bij het proces om te stoppen met gokken kan terugval dus een functie hebben. De meeste AG-ers die een terugval hebben gehad melden dat de terugval een doorbraak betekende, om daadwerkelijk te kunnen stoppen en onderliggende problemen aan te pakken. Bovendien zijn ze zich bewuster geworden van de valkuilen die tot een terugval kunnen leiden.

Een terugval is nooit leuk, maar sommige mensen worden er wijzer van. Dan valt eindelijk het kwartje: nu moet ik stoppen, this is the limit.

[AG-gespreksbegeleider]

Ik heb het echt nodig gehad om die stap te kunnen zetten. Na de terugval stond ik open voor hulp, om meer hulp te zoeken. Ik ben blij dat ik dat gedaan heb. Ik ben door een heel diep dal gegaan en er weer helemaal uitgekomen. Ik ben een ander mens geworden, veel opener.

[AG-er]

Functie van terugval voor andere leden

Een terugval kan niet alleen voor de persoon zelf een functie hebben, maar ook voor de anderen in de AG-groep. Een aantal gespreksbegeleiders meldt dat wanneer er binnen de groep een aantal maanden geen terugval heeft plaatsgevonden, de gespreksbegeleider extra alert dient te zijn. Vaak ontstaat er dan een sfeer in de groep, waarbij de meeste groepsleden het gevoel hebben dat het met iedereen goed gaat. De waakzaamheid neemt af en er is minder oog voor de valkuilen: de groep slaapt in. Een terugval van een van de groepsleden kan de groep weer op scherp zetten.

Als je een groep mensen hebt die twee á drie maanden met elkaar praten en er gebeurt niks en er komt niemand bij en er valt op zo'n moment iemand terug, dan zeggen wij (gespreksbegeleiders) stiekem tegen elkaar: Dat is goed! We kunnen weer aan het werk en de groep is wakker: gewoon opletten. [...] Met name bij de mensen met het zevenmaanden-syndroom (= personen die ruim een halfjaar gokvrij zijn lopen meer risico op een terugval) gebeurt iets, die worden wakker: dat kan mij ook overkomen. Voor die personen heeft dat een positief effect. Even met beide benen op de grond staan: ga maar even voor jezelf na waar het fout kan gaan.

[AG-gespreksbegeleider]

Aangezien een terugval een belangrijke functie kan hebben, geven de gespreksbegeleiders daar achteraf een positieve draai aan. In eerste instantie zijn de meeste personen met een terugval zeer geëmotioneerd en is het zelfbeeld negatief. Zoals eerder geschetst probeert men eerst na te gaan welke factoren tot de terugval hebben geleid en wat er is fout gegaan. Vervolgens wordt geprobeerd de terugvaller te laten inzien dat de periode ervoor (toen men gokvrij was) niet voor niets is geweest. Er dient na een terugval een essentiële beslissing te worden genomen, namelijk: vertel ik het aan de groep en/of mijn omgeving of niet? Wanneer het niet wordt verteld is de kans groot dat de gokker weer in het oude gedrag terugvalt. Dit lijkt het geval te zijn bij de AGOG-leden die ineens niet meer op de groepsavonden verschijnen. Wordt besloten wel te blijven komen en het (uiteindelijk) aan de groep te vertellen, dan zijn er twee 'overwinningen' behaald. Ten eerste: eerlijkheid; de drempel om terug te komen en het te vertellen is genomen. Ten tweede is daarmee in feite opnieuw de beslissing genomen om werkelijk te willen stoppen. Door het te vertellen laat diegene weer de sociale controle toe om te voorkomen dat hij of zij weer gaat gokken.

Komt iemand terug na een terugval, dan wordt ie gefeliciteerd. En dan zit ie verbijsterd te kijken. En dan wordt er gezegd: 'Proficiat dat je de stap hebt durven zetten om terug te komen. Liever niet terugvallen natuurlijk, maar wel die belangrijke stap. En meestal zeggen de leiders ook wel: 'Ik ben blij dat je hier iets hebt geleerd. Dat je hier niet voor niets tien weken of maanden geweest bent. Je hebt toch genoeg opgestoken om terug te komen.' En de eerste keer aankomen bij de AGOG is zwaar, maar terugkomen na een terugval is nog veel zwaarder. En naderhand wordt natuurlijk wel gekeken naar hoe zwaar iemand is teruggevallen en wat er gedaan moet worden?

[AG-gespreksbegeleider]

Dat je dan echt de keuze hebt gemaakt om te stoppen met gokken en er wat anders voor in de plaats neemt. Dat je dan ook heel open over je terugval zult zijn. Dat is dus het allerbelangrijkste: er open over te zijn, want dan kun je er dus mee omgaan en erover praten en dat is gewoon een hele goede bescherming voor jezelf. Doe je dat niet en hou je het geheim, dan geef je jezelf een legitimatie om ermee door te gaan.

[ex-AG-gespreksbegeleider]

Kortom, de aard van de terugval op zichzelf lijkt minder belangrijk te zijn dan de uitkomst ervan. Wat doet iemand na zijn of haar terugval? Leidt het tot de beslissing om terug te gaan naar de groep en het te vertellen? Wordt het aan de omgeving verteld? We zagen dat een terugval in die gevallen een positieve functie kan hebben, zowel voor de gokker zelf als voor de groep.

Lang niet elke terugval leidt tot een positieve uitkomst. Zoals eerder is beschreven lijkt een deel van de terugvallen te leiden tot een 'definitieve' terugval. Dan keert die persoon niet meer terug bij de AGOG. Daarnaast zijn er de eerdergenoemde *jojo's*: personen die regelmatig terugvallen, weer bij de AGOG komen om opnieuw te beginnen en na een korte periode wederom terugvallen. Blijkbaar is een terugval bij deze personen niet de leerzame ervaring die leidt tot een meer definitieve stap om van het gokprobleem af te komen.



Bovendien hebben dergelijke *jojo's* vaak een negatieve invloed op de overige groepsleden, aldus sommige gespreksbegeleiders.

Het is funest als je mensen hebt die gokken, terugkomen, veertien dagen of een maand erna weer gokken, terugkomen en weer gaan gokken. Dat is niet goed voor een groep.
[AG-gespreksbegeleider]

Uiteindelijk zul je dan toch moeten vragen: Zou je niet eens ergens anders hulp moeten gaan halen in plaats van bij ons? De keuze is dan aan hem of aan de groep.
[Sleutelfiguur]

5.3 Omgang met terugval bij de OG

In de voorgaande paragrafen is beschreven hoe er binnen de AG-groepen wordt omgegaan met terugval. Het volgende gedeelte zal de omgang met terugval beschrijven binnen de OG-groepen. Bij de AG zijn de mannen in de meerderheid, bij de OG zijn dat de vrouwen. Meestal zijn het de partners of de moeders van de AG-ers, minder vaak de mannelijke partners of de vaders van de AG-ers.

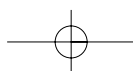
Omgaan met terugval door OG

Wanneer de OG-er voor het eerst bij de AGOG komt heerst bij deze OG-er vaak het gevoel er alleen voor de AG-er te zitten en niet voor zichzelf. Soms is het gokprobleem van de partner, zoon of dochter pas kortgeleden aan het licht gekomen. De OG-er is dan vaak nog niet doordrongen van alle problemen die een gokverslaving met zich meebrengt en wat de OG-er zelf daarin kan betekenen. In andere gevallen is de omgeving al langer op de hoogte van het gokprobleem van de AG-er en heeft de OG-er de consequenties van de gokverslaving reeds ervaren. De OG-er is dan al zo vaak belogen en bedrogen dat het vertrouwen in de AG-er is verdwenen.

Tijdens de eerste bijeenkomst bij de AGOG krijgt de OG-er de gelegenheid om verhaal te doen en erachter te komen dat de andere OG-leden veelal dezelfde soort ervaringen hebben. Van de andere leden krijgt de nieuweling informatie over de manieren waarop gokkers hun omgeving manipuleren, bedriegen en beliegen. Bij sommigen komen het verdriet en de boosheid dan pas echt naar boven en ontdekt de OG-er niet alleen voor de gokker bij de AGOG te zijn, maar ook voor zichzelf.

Er is een groot verschil tussen AG en OG. Vaak komt dit in de eerste maanden al tot uiting. De AG-er is in het begin opgelucht: de problemen zijn boven tafel gekomen en hij is blij dat hij niet meer gokt. De omgeving leert vaak pas net de consequenties van het problematische gokken kennen en moet bovendien vaak nog verwerken dat partner of kind niet helemaal degene is die ze altijd dachten dat hij of zij was. Het vertrouwen in de AG-er heeft een grote deuk opgelopen en moet helemaal opnieuw worden opgebouwd.

Stel, je bent drie maanden bij de AGOG, zowel de AG-er als de OG-er. De OG-er ziet ons





AG-ers lachen en vrolijk zijn en zij wordt dan verdrietig. Dan krijg je de fase van: 'Waarom ben jij zo vrolijk en ik zo verdrietig?' [...] Als ze bij ons komen staat de gokker bij wijze van spreken te lachen, terwijl de OG-er bijna staat te janken, want die snapt niet wat er aan de hand is. Hij lacht terwijl ie een ton schuld heeft, maar is blij dat hij niet meer gokt en zij zit tegen een berg aan te hikken en weet niet waar ze beginnen moet.

[Sleutelfiguur]

Een paradoxale situatie?

Eén van de doelen waar binnen de OG aan wordt gewerkt is het herstellen van het geschon- den vertrouwen in de AG-er. Tevens wordt geprobeerd de OG-er inzicht te geven in de trucs en manieren die gokkers hanteren om de omgeving zand in de ogen te strooien. Het scala aan preventieve maatregelen die de AGOG de OG-er adviseert te nemen (o.a. beheeren van financiën en pasjes, opbergen van waardevolle spullen), lijkt haaks te staan op het streven het vertrouwen in de AG-er te herstellen.

Eenzijds wordt de OG-er ervan doordrongen dat een gokker eigenlijk niet te vertrouwen is en je altijd alert dient te blijven op signalen die erop wijzen dat de gokker de omgeving weer aan het belazeren is. Anderzijds wordt benadrukt dat de OG-er een situatie dient te creëren, waarin de gokker – ook al gaat het slecht – het gevoel heeft niet meer te hoeven liegen.

Dit lijkt een paradoxale situatie: leren vertrouwen te geven, maar tegelijkertijd niet werkelijk vertrouwen kunnen hebben. De spil in deze paradox is de (angst voor) terugval.

Terugval wordt in de groepen verschillend benaderd. Bij de OG zeg ik altijd: Denk eraan, ze zijn verslaafd, hè. Het kan gebeuren dat ze terugvallen, want dat is de verslaving. Het is niet te hopen, maar het kan wel gebeuren. De OG-er wordt daar op voorbereid: bescherm jezelf daartegen. De AG-er krijgt dit natuurlijk niet te horen, want dan komt dat duiveltje, zo van: ik ben toch verslaafd, dus het kan toch gebeuren.

[OG-gespreksbegeleider]

Sommige OG-ers zeggen: 'Moet ik hem vragen hoe hij zich voelt? Dat ga ik toch niet vra- gen!? Hij moet op zijn sodemieter krijgen, de zweep erover!' Het is heel moeilijk, maar naar mijn gevoel werkt het beter om die veilige situatie te creëren. Van beide kanten moet er de bereidheid zijn om eraan te werken. Je moet ook niet zeggen: 'Wat zielig dat je hebt gegokt, jongen, kom maar hier, je kunt er ook niets aan doen.' Zo werkt dat niet. Toon ook als OG-er jouw teleurstelling daarin: 'Ik vind het jammer dat het gebeurd is en voel me ook rot, want ik weet ook niet wat ik daarin kan doen.' Als je er zo met elkaar mee omgaat verklein je de kans op herhaling.

[Sleutelfiguur]

De laatste jaren zeg ik 'Probeer thuis een situatie te creëren waarin je de persoon in kwestie kunt laten voelen: ik kan rustig thuiskomen en zeggen dat ik gespeeld heb, zon- der dat die drek over me heen komt. Want anders vertel ik het niet.' [...] Liegen, bedrie- gen en manipuleren, dat hoort ook bij de gokverslaving. Als je dat wilt doorbreken, moet je een situatie creëren dat dit niet meer hoeft. Door de gokker af te breken, is het gevaar groot dat je hem terug naar de gokkast schopt.

[Sleutelfiguur]

Voor de OG-er is het vaak zeer moeilijk en frustrerend om een dergelijke houding ten opzichte van de gokker op te brengen, zeker na een terugval. De OG-er voelt zich in een dergelijke situatie weer bedrogen en het vertrouwen (vaak met veel pijn en moeite opgebouwd) is weer verdwenen. Om de gokker op zo'n moment op een positieve manier op te vangen, druipt vaak in tegen het gevoel van pijn, woede en teleurstelling die de OG-er op zo'n moment ervaart.

Van de OG-er wordt een rationele benadering gevraagd, waar een emotionele reactie voor de hand ligt. De balans vinden tussen het rationele en het emotionele is wellicht de moeilijkste taak voor de OG-er.

Een AG-er kan nooit beseffen dat terugval voor een OG-er nog veel dieper gaat. Bij een terugval is alle hoop weg.

[OG-gespreksbegeleider]

De angst voor een terugval van de AG-er vormt een van de belangrijkste thema's in de paradox van de OG-er. Zoals we eerder zagen heeft een groot deel van de AG-ers tijdens of na de periode bij de AGOG één of meerdere terugvallen gehad. We zagen ook dat een terugval voor de AG-er een functie kan hebben en dat binnen AG-groepen wordt geprobeerd er een positieve draai aan te geven. Veel OG-ers zullen in eerste instantie geen boodschap hebben aan een dergelijke positieve benadering van de terugval van hun partner of kind. Hoop en vertrouwen die zijn opgebouwd vóór de terugval zijn in één klap weg en een (reële) angst dat de nachtmerrie opnieuw begint komt ervoor terug. Sommige OG-ers hebben het gevoel dat de maat vol is en zijn geneigd de gokker te laten vallen.

Het is eigenlijk heel triest. Ik had alles sowieso achter slot en grendel. Maar ik voelde alle bewegingen die ik maakte, hij lette op mij. Dat kan je geen naam geven. Ik voelde zijn ogen, ook als hij er niet was. Hij ging steeds meer op mij letten. Ik werd alerter en ik ging alles verder weg sluiten. En toen heeft hij zich weer in de nesten gewerkt en heeft hij toch weer van ons gestolen. Ja, toen was er weer spijt, huilen; heel negatief over zichzelf. En hij zou het nooit meer doen. Toen ben ik ook behoorlijk ziek geweest. Omdat hij weer was gaan gokken, of dat hij de keuze weer had gemaakt om te kijken, te testen, maar dat hij meteen weer de diepte in ging. [...] Weten deed ik het al, maar toen hij over de grens heenging, door hier weer in te breken, ben ik ook echt ziek geweest. Ik had heel veel pijn, die ik niet kon verwoorden. Mijn hele lijf deed zeer, want hij zat in mijn lijf. Ik raakte hem niet kwijt. En ik wilde hem eigenlijk ook niet meer zien. Het is zo dubbel, je zou hem eigenlijk buiten moeten gooien, wetende als ik dat toen met hem gedaan had, hij nou ergens aan de rand van de samenleving zou hebben gehangen. Dus dan maak je toch maar weer die keuze.....

[OG-gespreksbegeleider]

Eerlijkheid over een terugval is voor de OG-er mogelijk belangrijker dan de terugval zelf. Eén op de vijf AG-ers heeft het niet verteld, zoals ongeveer ook één op de vijf OG-ers niet van hun AG-er zelf te horen heeft gekregen dat er sprake is geweest van een terugval. Het niet meteen vertellen heeft, voor de AG-er, vaak cruciale gevolgen, in die zin dat de drem-

pel om het te vertellen steeds hoger wordt en de kans groot is dat de uitglijder daadwerkelijk uitmondt in een volledige terugval in het oude verslavingsgedrag.

Destijds ging ik 's ochtends eerst een uurtje gewoon naar school. Dan naar de stad, de gokhal in. En 's middags naar mijn bijbaan om geld bij te verdienen. Dit heb ik een half jaar volgehouden. Een half jaar met hetzelfde oude patroon: liegen, bedriegen, alles achterhouden, noem het maar op. Nou, ik bleef me zo gedragen totdat het natuurlijk weer uitkwam. Ze had wel vermoedens, maar iedere keer dat moeder erover wilde beginnen, ging ik zo tekeer, dat ze er maar weer over ophield. Verder was het heel simpel: ik was heel lief en aardig als ik thuiskwam; dan had ik 600 à 700 gulden of soms wel meer verloren en wilde ik dat niet uit laten komen. Ja, dan was ik heel vriendelijk en aardig, ik stond af te wassen, ik stond schoon te maken, ik deed de was, alles om maar de schijn op te houden. Maar op een gegeven moment kwamen er puntenlijsten van school die ik niet op tijd kon onderscheppen. En bankafschriften idem dito, dat ze dacht: 'Ik ga die toch eens openmaken.' Achteraf weet ik ook dat ze gewoon geweten heeft dat het miszat. Alleen: ze had gehoopt dat ik er zelf mee kwam. Zij was door mijn gedrag niet bij machte om er iets aan te doen. Op een gegeven moment wel, natuurlijk, want iedereen heeft een grens en dan gooi je het eruit en dan gaat het gewoon van: 'Hier heb je al die afschriften, hoe zit dat?' Ja, dan sta je met je rug tegen de muur, dan is het weer zover. Het zou, denk ik, wel geholpen als ik het meteen verteld had. Dan was ik meteen de dag erop naar de AGOG gegaan. En dan had ik het proces een half jaar kunnen verkorten en thuis een stuk minder problemen gehad. Want je bouwt in een half jaar tijd weer het zelfde gedrag op en dat is heel moeilijk weer af te leren. En als je het al na een dag zou vertellen, valt er nog een hoop te corrigeren. Maar dat kon ik dus niet. Het was meteen weer: Bam! Blokkade! En meteen weer terug bij zes jaar geleden, precies hetzelfde patroon. Ik ben meteen elke dag gaan gokken. Ik ben die eerste dag zelfs nog twee keer gegaan. Toen ik weer thuis was heb even zitten balen. Heb zitten bedenken: 'Hoe moet ik dit gaan vertellen?' En toen dacht ik: 'Ik vertel het niet, ik doe het gewoon niet meer.' Toen ben ik gaan fietsen en vervolgens ben ik weer recht naar de gokhal gefietst. Ik kan me er ook geen voorstelling meer bij maken. Ik weet niet eens meer hoe dat toen precies in zijn werk is gegaan.

[AG-gespreksbegeleider]

Wanneer de AG-er niet eerlijk is over de terugval is de klap voor de omgeving extra groot en het vertrouwen van de OG-er helemaal weg. De OG-er heeft vaak veel tijd en energie gestoken in het voorkómen van een terugval van de AG-er. De radeloosheid is dan nog groter als het allemaal voor niets lijkt te zijn geweest.

En toen zijn we naar de AGOG gedaan. Hij heeft het daar heel keurig gedaan en is geen enkele keer teruggevallen. Hij verachtte gokkers die wel terugvielen, dat waren 'losers'. Het waren z'n eigen woorden en achteraf heb ik daar zwaar mijn twijfels over. [...] Na een jaar AGOG was ik ongelooflijk trots op mijn zoon dat hij dat jaar had afgemaakt. Dus ik heb een speech voor hem en de leiding gehouden en ik had kleine symbolische cadeautjes gemaakt. Ik was echt heel trots op hem [...] en dat heb ik ook duidelijk uit-

gesproken in mijn speech.

Hij kon in september met zijn opleiding beginnen en heeft ook meteen heel eerlijk gezegd: 'Ik ga daar studeren, maar er is een gokhal.' Dat had hij al direct gezien. Gokkers zien meteen die lampjes. Maar het klinkt al heel erg goed als iemand dat zelf zegt. We hadden een waterdicht chipsysteem bedacht. Hij kreeg heel weinig geld en dat maakten wij dan naar hem over, in heel kleine beetjes. En dat kon hij er dan zelf afhalen, ook in heel kleine beetjes. We durfden hem niet meer te geven, maar ondanks dat ging het in november weer mis. Voor het eerst had hij weer gegokt. Dat is heel triest. Hij pinde in de gokhal. [...] Er waren steeds bedragen afgeschreven van 25, 50, 25, enz., alles eraf in een paar uur tijd. Dan stort je wereld in, want ik had eigenlijk alweer een stuk vertrouwen opgebouwd. Ik had bewondering gekregen voor het feit dat hij toch aan de problemen wilde werken. Maar toen hij daarna terugviel was dat veel erger. Ik had er een jaar met z'n drieën zoveel energie ingestoken, zo'n goodwill van drie kanten..., echt een heel programma afgewerkt van eerlijk zijn en geen geld hebben. En dat ging goed. Ik had het gevoel dat ik alles gedaan had, alles uit de kast getrokken en dan zie je dat je zoon weer gigantisch in de psychische problemen zit. De tweede keer dat hij terugviel kwam de klap extra hard aan omdat hij voor de eerste keer met de politie in aanraking kwam. Toen is er ergens een knopje bij me omgegaan. [...] Daarna ben ik zelf in elkaar gestort.

[OG-gespreksbegeleider]

OG-ers voelen vaak dat er wat aan de hand is. Sommigen weten zelfs zeker dat de AG-er weer gokt. Dit maakt de schok echter niet minder groot. De terugval kan voor de omgeving zo hard aankomen, dat er een grens wordt bereikt. In sommige gevallen wordt de AG-er het huis uitgezet of beëindigt de OG-er de relatie. In andere gevallen stopt de omgeving met het ondersteunen van de gokker en laten het initiatief verder aan hem over. Ook gaan OG-ers niet meer (mee) naar de AGOG.

Het frappante met terugval is dat de OG-ers de tweede keer bijna nooit meer mee komen. Die zeggen allemaal: 'Je hebt je kans gehad en bekijk het maar.' Ja, dat vind ik jammer. Het stomme is dat ze, als de AG-ers terugvallen in de groep, dus tijdens het eerste jaar wel blijven steunen en komen. Maar hebben ze eenmaal afscheid genomen van de AGOG en zijn ze twee, drie, vier jaar verder, dan zeggen ze: 'Je geeft het op of je kan vertrekken.' Hoe dat komt? Ze hebben er minder behoefte aan, dat zal voor een gedeelte meespelen. Zij zijn sterker geworden. De eerste keer dat ze bij ons komen, merk je ook vaak dat de OG-er heel timide is. Heel braaf, heel timide. Ik vind dat verbijsterend. Ik denk dan: 'Als het mijn vent was die dat allemaal geflikt had, sloeg ik hem zijn hersens in.' Ja, stom natuurlijk dat ik zelf zo denk, maar als vrouw of moeder denk je zo. Maar de tweede keer, als ze een terugval gehad hebben, is de OG-er tien keer sterker dan de AG-er. En ik denk dat als er meer jaren tussen een terugval zitten, de OG-er inderdaad zo sterk is, dat hij of zij kan zeggen: 'Luister maat, dit heb ik geleerd en dat zijn de consequenties, dus bekijk het maar.'

Dan willen ze dat misschien niet nog eens een keer delen met de groep. Misschien hebben ze het wel niet meer nodig. Dat denk ik dus eerder, dat de OG-ers het gewoon niet

meer nodig hebben. Een OG-er die een jaar bij ons geweest is, die zie je als een klein duimpje binnenkomen en als een reus eruit komen. En die zijn ook geestelijk een stuk sterker geworden. En die heeft dan het zelfvertrouwen en denkt: 'Ga nou gauw, hij neemt mij niet meer mee in zijn ellende.'

[Sleutelfiguur]

De meeste geïnterviewden zijn het erover eens dat de steun van de OG-er uitermate belangrijk is voor de AG-er, vooral na een terugval. Vaak is de OG-er een van de weinige strohalmen die de AG-er nog heeft. Als de steun van de OG-er dan ook nog wegvalt verhoogt dat het risico op een langdurige en ernstige terugval. Kortom: in het kader van het herstelproces van de gokker is de blijvende steun van de OG-er gewenst. Er is echter wel begrip voor het gegeven dat er voor OG-er een grens is, die na overschrijding betekent dat de OG-er de AG-er laat vallen.

Soms, als ze bij ons komen, staan ze op het punt van scheiden of uit elkaar gaan, maar willen ze toch nog samen voort, want er zit meer in dat huwelijk. En dan blijven ze bij elkaar. Maar het komt ook voor dat er een na vier jaar alsnog terugvalt met als gevolg dat ze alsnog uit elkaar gaan. Die OG-er zei letterlijk: 'Ik ben sterk genoeg om het zonder jou te kunnen en die rode kaart gaat nou in. Je hebt genoeg kansen gehad en nou hoeft het voor mij niet meer.' En dan denk ik dat ze toch terecht voor zichzelf kiezen. Tot hoever moet je met een verslaafde mee huppelen? Daar moet je goed over nadenken: hoelang mag hij jouw leven blijven beheersen?

[Sleutelfiguur]

Die laatste vraag – hoe lang een AG-er het leven van een OG-er mag blijven beheersen – raakt in feite de kern van het conflict waarin de OG-er zich bevindt. De beantwoording van die vraag bepaalt in grote mate de bereidheid van de OG-er om met deze paradoxale situatie om te gaan. De kans op terugval en de angst hiervoor zal misschien wel altijd aanwezig blijven, garanties zijn er niet. Wanneer men bereid is dit te accepteren, dan kan de OG-er in veel gevallen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van de gokverslaving van de AG-er. Kost dit te veel pijn en verdriet en dreigt de OG-er er zelf aan onderdoor te gaan, dan kan de OG-er besluiten voor zichzelf te kiezen en afstand te nemen van de AG-er. Een moeilijke keuze, die iedere OG-er zelf moet maken.

5.4 Valkuilen in de omgang met terugval

Tijdens de diepte-interviews zijn diverse valkuilen met betrekking tot terugval aan de orde gekomen. In hoofdstuk 4 zijn risicobevorderende factoren in de individuele situatie van de AG-er reeds behandeld. Hieronder komen een aantal factoren aan bod die binnen de groepen een rol kunnen spelen.

Risicovolle perioden

Allereerst melden diverse geïnterviewden dat er bepaalde momenten zijn dat iemand bij de

AGOG is, waarbij er een grotere kans op terugval is. Zo is men over het algemeen van mening dat de kans op een terugval toeneemt, wanneer men drie maanden bij de AGOG zit (en gokvrij is). Ook blijken personen die zes tot zeven maanden bij de AGOG zitten vaker terug te vallen. Tot slot lijkt ook de mijlpaal van een jaar AGOG risicoverhogend. De reden die wordt gegeven is dat AG-ers rond genoemde tijdstippen dreigen 'in te slapen': het gaat al een tijdje goed, er is een gevoel ontstaan zichzelf in de hand te hebben en de alertheid neemt af.

Dat AG-ers juist na een jaar kunnen terugvallen lijkt te maken te hebben met het gegeven dat de meesten toelevan naar deze 'mijlpaal', waarbij één jaar gokvrij zijn teveel als doel op zich wordt ervaren. Deze AG-ers zijn echt bezig de laatste weken af te tellen en de mijlpaal van een jaar wordt feestelijk gevierd. AG-leden verlaten na dat jaar ook vaak de groep en proberen het vanaf dat moment zelf te doen. Gespreksbegeleiders melden dat de mijlpaal van een jaar gokvrij in toenemende mate wordt gebagatelliseerd. Er wordt benadrukt dat een jaar gokvrij slechts een moment is en dat er nog moeilijke jaren kunnen volgen.

Ook wij hebben de ervaring dat mensen precies na dat jaar terugvallen. Er zijn zelfs mensen die een feestje hebben en naderhand zeggen: 'Ik heb vorige week gegokt.'

[AG-gespreksbegeleider]

Rol hulpverlener

Een andere valkuil die binnen de groepen een rol kan spelen ontstaat wanneer bepaalde groepsleden teveel de rol van hulpverlener aannemen. Dit geldt vooral voor gespreksbegeleiders en AG-ers die al lang bij de groep zijn. De rol die ze in de groep spelen is voornamelijk die van hulpverlener, waarbij hun eigen problemen teveel naar de achtergrond verdwijnen. Het komt voor dat gespreksbegeleiders zelf terugvallen, hetgeen een extra grote invloed op de groep heeft. Veel leden kijken op tegen de gespreksbegeleider. Wanneer blijkt dat hij of zij ook kan terugvallen, is dat vaak beangstigend voor de overige groepsleden.

Er zijn mensen die teveel hulpverlener willen spelen. Het is een valkuil: ik weet wel hoe het moet, want ik doe het al zo lang. Het is de valkuil van het automatisme.

[AG-gespreksbegeleider]

Met betrekking tot de hulpverlenerrol zijn twee mogelijke valkuilen geïmpliceerd. Enerzijds loopt de persoon die teveel de hulpverlener uithangt het risico te weinig aandacht te besteden aan zijn of haar eigen problemen. Anderzijds schuilt in de rol van hulpverlener het gevaar van eenkennigheid (of het door bovenstaande respondent genoemde automatisme). Eenkennigheid met betrekking tot de te hanteren methoden om van het gokken af te raken, maar ook eenkennigheid met betrekking tot de individuele groepsleden: iedere gokker is hetzelfde. Hierdoor bestaat de kans dat bepaalde problemen die wellicht specifieke aandacht vergen over het hoofd worden gezien, waardoor de kans op terugval toeneemt.

Meervoudige problematiek

Een risicofactor die al eerder werd aangesneden is de meervoudige problematiek. Zoals hiervoor is beschreven kunnen naast het gokprobleem andere psychische of verslavingsproble-

men een rol spelen. Meervoudige problematiek wordt wel gezien als risicoverhogend. Personen met meervoudige problematiek blijken vaak ook zogenaamde *jojo's* te zijn die dus vaak terug te vallen. Sommigen zijn van mening dat wanneer iemand niet bereid is hulp te zoeken voor de andere problemen, het oplossen van het gokprobleem zeer moeilijk zal zijn.

Ik ken mensen die seksueel misbruikt zijn. Als je dat niet kan of wil verwerken, er niet mee om kunt gaan en er geen hulp bij zoekt, dan kun je doen en laten wat je wilt, maar je zult altijd terugvallen in je verslaving. Het gaat misschien een tijd goed, maar je valt altijd terug.

[Sleutelfiguur]

Wanneer er sprake is van meerdere verslavingen, wordt over het algemeen aangeraden om niet alle verslavingen tegelijkertijd aan te pakken, aangezien dat de kans op succes niet ten goede komt.

Na het overwinnen van drank en gokken, wilde ik ook nog mijn seresta-verslaving aanpakken en eigenlijk ook de sigaretten. [...] Eerst het een aanpakken, dan het ander. Nooit twee dingen tegelijk aanpakken. Er zat bij mij in de groep een jongen die alles tegelijk wilde aanpakken: drank, gokken, alles. Nou die ging mooi kopje onder. Ikzelf heb eerst de drank aangepakt en daarna pas het gokken.

[AG-respondent]

Positie binnen de groep

Een andere factor die van invloed kan zijn op het risico van terugval is de positie binnen de groep. De meeste respondenten vinden het heel belangrijk dat de groepsleden zich veilig voelen binnen de groep. Daar wordt met name bij nieuwelingen veel rekening mee gehouden.

Voorals we nieuwe mensen krijgen moet het gevoel van veiligheid de boventoon voeren. En daar letten we op, zeker op de eerste avond. Dan is het alleen kennis maken en vertellen we die persoon dat ie zelf zijn inbreng mag bepalen: vragen stellen, opmerkingen maken of alleen luisteren naar de anderen. En naderhand vragen we hoe hij het vond en of ie zich prettig voelt. En dat werkt meestal wel.

[AG-gespreksbegeleider]

Wanneer iemand zich binnen de groep niet veilig voelt is het moeilijker om over bepaalde problemen te praten, terwijl dat juist belangrijk kan zijn om een dreigende terugval af te wenden. Bovendien: in het geval van een terugval is de kans groot dat die persoon niet meer naar de groep durft terug te komen.

Leunen op de groep

Verder kan het een risico zijn dat iemand te veel op de groep leunt. Het komt dan ook voor dat iemand, die gedurende een langere periode bij de AGOG is geweest zonder een terugval te hebben gehad, na het verlaten van de AGOG terugvalt. De angst dat het zonder de

groep niet lukt om gokvrij te blijven speelt overigens bij meer groepsleden een rol.

Het moeilijkste zal ik de dag vinden dat ik niet meer naar die groep ga, want dan komt het erop aan. Dan moet je het zonder hen doen. En dan weet ik nog niet of het me zal lukken.

[AG-respondent]

Gebrek aan eerlijkheid

Tot slot noemen we hier de valkuil van eerlijkheid binnen en tussen de groepen, of anders gezegd: het ontbreken van eerlijkheid. Zoals beschreven is eerlijkheid een van de belangrijkste thema's binnen de AGOG. De meeste gokverslaafden hebben een patroon van liegen en bedriegen gekend en het wordt dan ook door iedereen van groot belang geacht om dat patroon te doorbreken. Hoeveel aandacht hieraan ook wordt besteed binnen de groepen en hoeveel expertise ook bestaat bij een groep gokkers, toch blijkt het voor te kunnen komen dat de groep zich laat verleiden om mee te gaan met een groepslid dat niet eerlijk is. Een AG-gespreksbegeleider geeft hiervan een interessant voorbeeld.

Ik had een jongen van zeventien in de groep en zijn moeder zat bij de OG. Zijn moeder was een erg strenge moeder. Die pakte letterlijk alles af van dat jong. Hij mocht niet meer naar de disco, mocht niet meer naar zijn vriendjes buiten, zijn brommer werd in de schuur opgesloten... allemaal vanwege het gokken. Ik vond dat te gek voor woorden. Die moeder had dus bepaalde eigen regels ingesteld en hij had zich er maar aan te houden. Nou, op een gegeven moment zaten we in de groep en hij zei: 'Ik ben weer gaan gokken.' En het eerste wat wij zeiden was: 'Waarvan? Je bent hartstikke drooggelegd. Waarvan?' Geleend van een vriend. Hij had een middag vrij gehad, een tientje geleend en daar had hij van gegokt. Ik praat nu over tien jaar geleden, dus een tientje was wel iets meer waard dan nu. En hij zegt: 'Ik vertel het niet tegen mijn moeder, want...' Dus de helft van de groep zei meteen: 'Want kan ze je nog meer afpakken. Je bed of zo?' En toen antwoordde hij: 'Nou, moeder kan me in ieder geval wel boven zetten met mijn eten, dus dan ben ik het contact met mijn broers kwijt, of ik mag geen televisie kijken en ga zo maar door. Mijn moeder heeft nog regels en inkortingen zat.' En toen besloten wij maar de stomme fout te maken om niks te zeggen, want wij vonden dat eigenlijk best wel zielig. Zo van: 'Nou jongen, luister, laten we hopen dat het een incident geweest is. Dan vertellen we maar niks.'

Maar nogmaals, toen zat ik nog geen jaar als gespreksbegeleider op de groep en dan moet je nog een heel leerproces door. Een maand of drie later komt die jongen met zijn moeder binnen en krijg ik me toch op mijn donder van haar: 'Jij rottrut,' zegt ze tegen mij. Ik zeg: 'Ho eens even.' 'Weet je wat je bent?' zegt zij, 'Een leugenaar!' Ik zeg: 'Ik een leugenaar? Die aan alle kanten zijn best doet om juist dat niet meer te zijn?' 'Ja, je bent een grote leugenaar. Drie maanden geleden is die snotneus van mij teruggevallen. En jij besluit maar met hem mee te liegen?' Ik kijk haar aan...en ik zeg: 'Potverdomme, je hebt nog gelijk ook. Je hebt gelijk.' Ik zeg tegen die jongen: 'Heb je in de gaten wat je met heel de groep gedaan hebt? Je hebt ons met jou mee laten liegen. Je hebt van ons een stelletje leugenaars gemaakt. Door als je iets weet te zwijgen, lieg je zelf ook.' En vanaf die tijd hebben we dus gezegd: dit moet anders. En ja, daar ga je weer, met je

privacy en de anonimiteit... Ja, toen hebben we als gespreksbegeleiders gezegd: je mag het onder begeleiding aan de OG vertellen. Maar dit zeggen we niet van tevoren, want anders vertellen ze ons natuurlijk ook niets. Dan zeggen we dus: Of je vertelt het vanavond met ondersteuning van ons of je denkt er thuis een week over na. Is het dan nog niet verteld, dan confronteren we je ermee. Want ik laat mijn mensen en mezelf niet meer meetrekken. Daar creëer je juist leugenaars mee.

[AG-gespreksbegeleider]

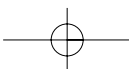
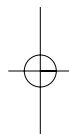
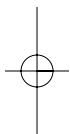
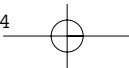
5.5 Nazorg

Om de nazorg gestalte te geven worden terugkomdagen georganiseerd voor AG-deelnemers en (ex-) leden die tenminste één jaar gokvrij zijn. Ook hun OG-ers worden hierbij betrokken.

Leerzaam voor deze AG-ers is vooral: Hoe is het leven na de AGOG? Voor gespreksbegeleiders is het eveneens nuttig om de ex-leden te ontmoeten. Ze krijgen immers rechtstreekse informatie en adviezen voor de zittende leden en hun toekomst. Onderling uitwisselen van ervaringen wordt ook hier ervaren als goede zelfhulpmogelijkheid. De contacten, onderlinge steun, elkaar alert houden en stimuleren dragen er mede toe bij dat terugval zoveel mogelijk wordt voorkomen.

Een ander voordeel van dergelijke terugkomdagen is dat er meer inzicht kan worden verkregen in het (lange termijn) effect van de zelfhulpmethode. In Eindhoven is bij navraag gebleken dat bijna driekwart (72%) van de eerder geslaagde AG-ers na een jaar nog steeds gokvrij was. Deze personen zijn daarmee tenminste twee jaar gokvrij. (Jaarverslag 1999 Stichting AGOG Eindhoven).

In Eindhoven bestaan plannen (in een pril stadium) om groepen op te richten voor AG-ers die een jaar gokvrij zijn. De meeste personen die de mijlpaal van één jaar hebben bereikt, verlaten normaal gesproken de AGOG. Het idee van deze nieuwe groepen is dat ex-leden één keer per maand bij elkaar komen en zijn bedoeld om daarmee terugval te voorkomen. Wie na een jaar de AGOG nog niet wil verlaten, blijft (daarnaast) gewoon in z'n oude groep. Het initiatief zou een belangrijke vorm van preventie kunnen betekenen.



6. Samenvatting en conclusies

Methode

Door het CVO is onderzoek verricht naar zelfhulp en terugval bij gokverslaving binnen de AGOG. In dit onderzoek stonden drie vragen centraal: In hoeverre komt terugval voor? Welke factoren zijn risicoverhogend dan wel risicoverlagend voor terugval? Hoe wordt in de zelfhulpmethode geanticipeerd op en omgegaan met terugval?

Om antwoord te kunnen geven op deze vragen zijn verscheidene onderzoeksmethoden toegepast. Om te beginnen is een analyse gemaakt van documenten die de AGOG sinds 1992 heeft uitgegeven. Het onderzoek is verder gebaseerd op de antwoorden van 163 AG-ers en 81 OG-ers die een vragenlijst over terugval hebben ingevuld. Daarnaast zijn ruim twintig diepte-interviews gehouden met anonieme gokkers, gespreksbegeleiders, sleutelfiguren en mensen uit de omgeving van de gokkers (OG-ers). Bovendien is de onderzoekster in staat gesteld een twaalftal groepsbijeenkomsten bij te wonen.

Terugval

Voor de één betekent terugval een uitglijder, een misstap, een incident, zonder dat direct sprake is van controleverlies. Voor de ander kan terugval een veel grotere impact hebben en een verval in het oude verslavingsgedrag inluiden. In dit onderzoek is uitgegaan van de meest algemene definitie van terugval namelijk als *een terugkeer van verslavingsgedrag na een periode van abstinentie*. De frequentie waarmee de AG-ers een terugval hebben gehad varieert sterk. Voor de één is het een eenmalige gebeurtenis geweest, voor de ander een welhaast regelmatig terugkerend patroon

Prevalentie terugval

Eén van de hoofdvragen uit dit onderzoek is in hoeverre terugval vóórkomt. Een eerste beschouwing leert dat 80 procent van de AG-ers in het verleden wel eens een stoppoging heeft ondernomen. In die zin is het begrip terugval voor de meesten een bekend verschijnsel.

Een andere vraag is of de gokkers *sinds de komst bij de AGOG* wel eens een terugval hebben gehad. Dat blijkt, zowel volgens de opgaaf van de AG-ers als de OG-ers, bij ongeveer 35 procent van de gokkers het geval te zijn. In die zin zou gesteld kunnen worden dat terugval minder vaak voorkomt sinds men bij de AGOG is.

Bij bovenstaande cijfers dient vermeld te worden dat het een gemiddelde betreft. Zowel tussen de groepen onderling als door de tijd heen kunnen grote verschillen optreden. Zo zijn er (volgens opgave van de gespreksbegeleiders) groepen waar hooguit 10 à 20 procent wel eens is teruggevallen en groepen waar deze verhouding is opgelopen tot 70 à 80 procent.

Ook zijn er (nieuwe) groepen waar het percentage terugval aanvankelijk laag ligt (20%) maar na verloop van tijd oploopt (tot rond de 50%).

Functie van terugval voor de gokkers

Terugval kan een wezenlijke betekenis voor iemand hebben om werkelijk te kunnen stoppen. Terugval kan meer inzicht in risicofactoren verschaffen. De meeste gokkers zeggen dat ze van de terugval hebben geleerd. Uit het onderzoek blijkt dat terugval voor sommigen een positief effect heeft gehad. Bij herhaalde terugval zal die positieve invloed echter minimaal zijn.

Over een terugval wordt wel gezegd dat de betreffende persoon is *ingeslapen* en niet alert genoeg meer was om zich voor een terugval te behoeden. Dat kan ook voor een groep in zijn algemeenheid gelden. Als er geen terugval is in de groep, en alles goed lijkt te gaan, neemt het risico van terugval toe. In die zin kan terugval een positieve functie hebben op zowel het persoonlijke als het collectieve vlak. Niet alleen de persoon die een terugval heeft kan baat bij een terugval hebben, maar ook de groep: ook die blijven er alert en wakker door.

Risicoverhogende en risicoverlagende factoren

Risicovolle momenten

In de interviews met gespreksbegeleiders, gokkers en met mensen uit hun omgeving worden diverse risicovolle momenten genoemd die de kans op terugval zouden vergroten. Het eerste moment komt al na een maand of drie AGOG-lidmaatschap. Ook na een half jaar en een jaar kunnen dergelijke risicovolle momenten optreden. De periode van een jaar gokvrij is voor de meeste gokkers een mijlpaal in het AGOG-lidmaatschap. Juist het bereiken van die mijlpaal kan echter ook een risicovolle periode inluiden in de zin dat de aandacht verslapt en er een neiging ontstaat jezelf uit te testen en weer eens een gokje te gaan wagen. Voor veel AG-ers is de mijlpaal tevens het moment dat ze de AGOG verlaten, hetgeen voor sommigen ook spanningen oproept. Ze staan er dan alleen voor en moeten bewijzen dat ze ook zonder de groep gokvrij kunnen blijven. De laatste jaren is de tendens ontstaan om de mijlpaal van een jaar enigszins te relativiseren: een jaar gokvrij mag best worden gevierd, maar betekent niet dat de AG-er er al is en genoegzaam achterover kan leunen. De meesten zullen nog jarenlang – zo niet hun hele leven – alert moeten blijven op het risico van terugval.

Gokgerelateerde problemen

Een opvallende bevinding is dat bepaalde gokgerelateerde problemen het risico op een terugval kunnen vergroten terwijl andere gokgerelateerde problemen dit risico lijken te verkleinen. Soms hebben gokgerelateerde problemen met andere woorden een beschermende werking, terwijl in andere gevallen sprake is van een risicoverhogende werking. Gokgerelateerde problemen die het risico op terugval vergroten zijn relatieproblemen, problemen op het werk of op school, of met andere mensen uit de omgeving. De terugval kan

dan als een vorm van vluchtgedrag worden gezien. Omdat er (onoplosbare) problemen zijn, biedt de gokkast vergetelheid. Anderzijds kan bijvoorbeeld van financiële problemen een beschermende werking uitgaan, waardoor de gokker voor een terugval wordt behoed.

Verbeteringen

Opvallend is dat *verbeteringen* in de bepaalde gokgerelateerde problemen het risico op terugval juist kunnen vergroten. Het gaat al een tijdje goed, de geldproblemen lijken zich op te lossen, de relatie met de partner verbetert, op het werk gaat het steeds beter. Op zulke momenten kan de aandacht verslappen en is men niet alert genoeg meer zijn om gokvrij te blijven. Vaak voor de AG-er er zelf erg in heeft staat hij of zij dan weer achter een gokkast.

Een andere (sobere) leefwijze

Bij de Anonieme Alcoholisten wordt onderscheid gemaakt tussen *sobere* en *dry*. Sober staat dan voor een manier van leven waarin drank geen plaats meer heeft, dry betekent dat er niet meer wordt gedronken maar de drang tot drinken aanwezig blijft. Op een vergelijkbare manier kan ook bij gokkers dit onderscheid worden gemaakt. Er zijn gokkers die droog staan, in de zin dat ze niet meer gokken en er zijn gokkers die sober zijn, die geen behoefte meer hebben om te gokken. *Je stopt eerst met spelen en later stop je met gokken.*

Als je sober bent zal de kans op een terugval gering zijn, als je alleen droog staat zal die kans veel groter zijn. Dat zien we ook terug in de gegevens: de respondenten die aangeven nog steeds een drang tot gokken te hebben zijn beduidend vaker teruggevallen. Een andere – in dit kader voor de hand liggende – risicofactor is het ontbreken van een zinvolle dagbesteding. Als er geen alternatieven zijn voor het gokken (hobby, relatie, vrienden) zal het moeilijker zijn om gokvrij te blijven dan wanneer die er wel zijn. Uit de vragenlijst blijkt dat de respondenten met een fulltime baan vaker zijn teruggevallen dan de anderen. Blijkbaar verlaagt een ruime beschikbaarheid van liquide middelen – er vanuit gaande dat dit samenhangt met het hebben van een fulltime baan – de drempel om weer te gaan gokken.

Aard en ernst van de problematiek

Belangrijke factoren die samenhang vertonen met terugval blijken de aard en de ernst van de gokgerelateerde problematiek te zijn. Indien sprake is van meervoudige problematiek – dus als er problemen zijn op het psychologische vlak, het sociaal-relatieve vlak en op het financiële vlak – neemt de kans op terugval aanzienlijk toe.

Het blijkt dat de mensen met een achterliggende problematiek (bijvoorbeeld seksueel misbruik, of een andere verslaving) daar vaak eerst mee moeten afrekenen om van hun gokverslaving af te kunnen komen. Het blijkt ook dat de mensen die naast de AGOG nog andere hulp ontvangen minder vaak terugvallen dan degenen die uitsluitend hulp van de AGOG krijgen.

Andere valkuilen

Gespreksbegeleiders kunnen zich zo zeer de rol van hulpverlener aanmeten dat hun eigen problemen naar de achtergrond verdwijnen en juist zij – het voorbeeld voor de anderen – een terugval krijgen.

Gespreksbegeleiders kunnen na verloop van tijd een automatisme ontwikkelen, zowel in het

uitdragen van de methode als in de benadering van individuele leden. Zij lopen dan het risico eenkennig te worden met betrekking tot de methode om gokvrij te raken en eenkennig ten aanzien van de groepsleden (*iedere gokker is hetzelfde*), waardoor specifieke, persoonsgebonden problemen onderbelicht blijven.

De positie die iemand binnen de groep heeft kan eveneens van invloed zijn op het risico van terugval. Wanneer iemand zich binnen de groep niet veilig voelt, kan dat betekenen dat hij of zij over bepaalde problemen, die terugval kunnen bevorderen, niet durft te praten. Bovendien zou het risico van drop-out kunnen worden vergroot, omdat de betreffende persoon na een terugval niet durft terug te komen in de groep. Anderzijds kan iemand te veel op de groep leunen. Het komt voor dat sommigen zichzelf onder controle hebben zolang zij bij de AGOG blijven, maar terugvallen na het verlaten van de organisatie.

Vertellen

Vertellen dat je bent teruggevallen is geen gemakkelijke opgave. Schaamte en (de angst voor) gezichtsverlies en veroordeling zijn kenmerkende emoties. De algemene gedachte is dat het moed vergt om het te vertellen. Als eenmaal in de groep over de terugval is verteld is bij de meesten sprake van opluchting en blijkt de reactie achteraf vaak mee te vallen.

Vertellen aan de groep dat je bent teruggevallen betekent voor de AG-er dat er twee overwinningen worden behaald. Ten eerste is de drempel overschreden om terug te komen en het te vertellen. Ten tweede is opnieuw de beslissing genomen om werkelijk te stoppen met gokken.

Reacties op terugval

Reacties van OG en AG op terugval worden in eerste instantie vaak gekenmerkt door boosheid, verdriet, onbegrip, teleurstelling en de angst dat de ellende opnieuw begint. Meestal ontstaat pas enige tijd later ruimte voor begrip, ondersteuning en troost.

Opvallend is dat bij de AGOG terugval op zichzelf niet centraal staat, maar veel meer de manier waarop ermee wordt omgegaan: het gedrag ná de terugval. De manier waarop een AG-er met terugval omgaat, het vertellen, wordt vaak belangrijker geacht dan de terugval zelf. Het gaat hier meer om openheid en eerlijkheid dan om de misstap of de periode dat iemand gokvrij is (geweest).

Het is voor de reactie van de omgeving belangrijk of iemand voor het eerst een terugval heeft gehad of dat het vaker is gebeurd. Met de *jojo's* heeft men over het algemeen minder compassie. Men is voor hen minder mild dan voor de AG-ers voor wie de terugval (tot op heden) een incident was. De gedachte daarbij is dat *jojo's* een negatieve uitwerking kunnen hebben op de rest van de groep: het kan niet alleen demotiverend werken, maar ze nemen relatief gezien ook veel gesprekstijd in beslag.

Omgaan met terugval bij de AG

Grofweg zijn er twee methoden om met terugval om te gaan: 1. de harde lijn van de confrontatie (teleurstelling, kwaadheid, schelden) en 2. de mildere aanpak die behalve door de confrontatie ook gekenmerkt wordt door begrip en medeleven. De verschillende manieren waarop met terugval wordt omgegaan kunnen in elkaar overlopen. Aanvankelijk wordt soms de harde lijn gehanteerd, later de mildere. Eerst zijn er reacties van teleurstelling, boosheid, afwijzing en onbegrip die later plaats kunnen maken voor gevoelens van begrip, medeleven en ondersteuning.

Een duidelijke keus tussen de harde en de zachte lijn kan soms moeilijk worden gemaakt. Het risico van de harde lijn is dat de (andere) AG-ers niet meer open durven te zijn. Door een (te) harde lijn te hanteren kunnen leden zelfs wegblijven en/of terugvallen.

Aan de andere kant zou een harde opstelling het risico op terugval kunnen verkleinen. De angst voor de reactie van de groep zou er voor kunnen zorgen dat leden het wel uit hun hoofd laten om nog te gaan gokken. De harde lijn bij een terugval zou er ook toe kunnen leiden dat het kwartje nu eindelijk eens valt en dat de gokker daadwerkelijk besluit te stoppen met gokken.

De mildere aanpak kent eveneens voor- en nadelen. Een voordeel zou kunnen zijn dat het de leden niet afschrikt en zij derhalve ook geen reden zullen hebben om de groep te verlaten. Ze hoeven niet bang te zijn om in de groep te vertellen dat ze een misstap hebben gemaakt en kunnen daar eerlijk en open in zijn. Daarmee wordt tevens de ruimte gecreëerd om inzicht te verkrijgen in de factoren die aan de terugval voorafgingen. Een nadeel zou kunnen zijn dat de leden wellicht gaan denken dat het niet zo erg is om weer eens een gokje te wagen. Dat een terugval niet zo erg is en dat je er van kunt leren...

De ervaringen die AGOG-leden hebben opgedaan met de verschillende manieren om met terugval om te gaan hebben geleerd dat de harde lijn uiteindelijk het minst effectief is. Maar men is zich er ook van bewust dat iedereen anders is. Dat er geen universele standaard bestaat om met terugval om te gaan.

Over het algemeen is men het erover eens dat het geen zin heeft iemand openlijk voor het blok zetten bij het vermoeden van een terugval. Iemand moet er zelf mee komen. Gespreksbegeleiders leren, bij een vermoeden van terugval, de persoon op indirecte wijze aan te sporen om het aan de groep te vertellen. Over het algemeen worden de *jojo's* harder aanpak dan de leden voor wie de terugval een duidelijk incident was.

Omgaan met terugval bij de OG

Het omgaan met terugval ligt voor de OG-er vaak moeilijker dan voor de AG-er. De AG-er is in het begin vaak blij en opgelucht dat hij na een terugval weer gokvrij is en de problemen boven tafel zijn gekomen. De OG-er daarentegen heeft vaak net de consequenties van een gokverslaving leren kennen. Het verwerkingsproces komt net op gang, verdriet en wantrouwen overheersen.

De OG-er verkeert in een paradoxale situatie: enerzijds probeert de OG-er het geschonden vertrouwen te herstellen, anderzijds groeit het inzicht in de trucs en manieren van gokkers om de omgeving te belazeren. De OG-er wordt geleerd vertrouwen te hebben en te geven en een (vei-

lige) situatie te creëren waarin de AG-er niet meer hoeft te liegen, terwijl de OG-er weet dat de gokker niet werkelijk te vertrouwen is. Bovendien heeft de OG-er vaak een controlerende functie (bankpasjes, beheer financiën) die de paradox alleen maar versterkt. De spil in deze paradox is vaak de (angst voor) terugval. Bij een terugval wordt van de OG-er een rationele benadering gevraagd, terwijl een emotionele reactie voor de hand ligt.

De OG-er komt over het algemeen steeds sterker in haar schoenen te staan en raakt steeds meer doordrongen van de vraag hoe lang de gokker haar leven nog blijft beheersen. Als de OG-er sterk genoeg is kan ze een punt in haar leven bereiken – bijvoorbeeld bij een terugval – dat de maat vol is om dan definitief met de gokker breken.

Resumé

Terugval kan als iets positiefs en als iets negatiefs worden gezien. Positief in de zin dat zowel de gokker zelf als de groep er weer wakker en alert van kan worden. Negatief in de zin dat de terugval veel ontgoocheling en teleurstelling met zich meebrengt en een verval in het oude verslavingsgedrag kan inluiden.

Ook de manier waarop met terugval wordt omgegaan kan op een positieve en negatieve manier vorm krijgen. Voorwaarde voor een positieve afloop van een terugval is dat er over gesproken moet worden in de groep. Het liefst zo snel mogelijk. Het toepassen van dwang of drang om iemand over zijn terugval te laten vertellen in de groep dient zoveel mogelijk te worden vermeden. Wel kan een gespreksbegeleider, bij een vermoeden van terugval, de AG-er op indirecte wijze aanmoedigen om het te vertellen.

Over terugval kan – behalve dat het als een falen kan worden gezien – gezegd worden dat het onderdeel van een proces is. Bovendien lijkt het *geen* goed criterium om de effectiviteit of het succes van zelfhulp te bepalen. Terugval zegt op zich niets over verbeteringen op andere levensgebieden. Omgekeerd kunnen op andere gebieden verslechtingen optreden zonder dat sprake is van een terugval. En ook als wel sprake is van een terugval kunnen (desondanks) op andere levensgebieden verbeteringen optreden.

Sterker gesteld zou terugval ervoor kunnen zorgen dat, op zowel collectief als individueel niveau, de AGOG-leden alert blijven en hierdoor worden geattendeerd op de valkuilen in hun pogingen gokvrij te blijven. Voor een deel van de AG-ers is hun (laatste) terugval aanleiding geweest om definitief te stoppen met gokken en met de negatieve gevolgen van hun gokken te leren omgaan. Terugval is dan geen indicatie voor het falen van de 'therapie', maar juist voor het potentiële succes ervan.

In deelonderzoek III hopen we nader in te gaan op de nog resterende vragen.

- Welke strategieën van terugvalpreventie zijn succesvol?
- In hoeverre worden (andere) beoogde effecten bereikt (zoals leren omgaan met geld, zingeving, toename eigenwaarde)?
- Wat zijn de effecten van zelfhulp bij gokverslaving op korte en op langere termijn?
- In hoeverre zijn verschillen tussen zelfhulp en reguliere hulp van invloed op het genezingsproces van gokverslaafden?
- Wat zijn de kwaliteit en effectiviteit van zelfhulp in vergelijking met reguliere hulp bij gokverslaving?



Toelichting veelgebruikte termen

AG-er

Anonieme Gokker, lid van de AGOG met een gokverleden

Deskundigheidsbevordering

Vanaf 1994 zijn door de Stichting AGOG Nederland cursussen Deskundigheidsbevordering georganiseerd met als doel (potentiële) gespreksbegeleiders te trainen in verschillende basisvaardigheden, welke belangrijk zijn voor het (leren) begeleiden van groepen. Ook is in deze basis cursus ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

Gespreksbegeleider

Deelnemer die in grote lijnen verantwoordelijk is voor het verloop van het gesprek tijdens de groepsbijeenkomsten. Volgens de principes van de zelfhulp is dit een ervaringsdeskundige: iemand met een AG- of OG-achtergrond, die de problematiek kent doordat hij/zij deze zelf aan den lijve heeft ondervonden. In principe kunnen deelnemers alleen gespreksbegeleider worden wanneer zij minimaal één jaar deelgenomen hebben aan de betreffende groep en bij voorkeur de AGOG-training voor gespreksbegeleiders gevolgd moeten hebben.

Gespreksbegeleidersdag

Lotgenotencontact voor de deelnemers die de groepen begeleiden. Speciaal voor hen georganiseerde dag waar zij, met name in het kader van de eigen deskundigheidsbevordering, ervaringen met elkaar kunnen uitwisselen.

Gokverslaving

Onder gokverslaving verstaat de AGOG: 'Een niet meer door de verslaafde te beheersen vorm van gokken die leidt tot grote financiële, sociale en psychische problemen, zowel voor de gokker zelf als voor mensen in zijn omgeving.'

Groepsavond

Wekelijkse (in enkele gevallen twee-wekelijkse) bijeenkomst van de leden. Er zijn zowel AG- als OG-groepsavonden. Deze vinden over het algemeen gelijktijdig, maar 'gescheiden', d.w.z. in verschillende ruimten, plaats op een doordeweekse avond, op een vaste tijd en locatie.

Leidraad

Een door de afdeling Eindhoven ontwikkeld programma voor AG-ers en OG-ers met als doel het gokprobleem aan te pakken en te overwinnen met behulp van tips en adviezen.

Mijlpaal

Een feestelijke gebeurtenis op het moment dat een AG-er een jaar gokvrij is.



Mixavond

Gezamenlijke bijeenkomst van AG-ers en OG-ers. Wordt regelmatig in vrijwel alle afdelingen waar zowel AG- als OG-groepen draaien, georganiseerd. Bedoeld om wederzijds ervaringen uit te wisselen.

OG-er

Omgeving Gokker, lid van de AGOG uit de directe omgeving van de gokker; meestal de partner of (een) ouder(s) van de gokker.

Terugkomdag

Wordt jaarlijks in een aantal afdelingen georganiseerd. Bedoeld voor (ex-)leden en huidige leden, die zo in de gelegenheid worden gesteld elkaar vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Terugval

Terugkeer van verslavingsgedrag na een periode van abstinentie.

Twaalf Stappen

Programma van spirituele principes, gebruikt als leidraad om te herstellen van een (gok)verslaving. Oorspronkelijk ontwikkeld door de *Alcoholics Anonymous*, later (grotendeels) overgenomen door de *Gamblers Anonymous*/Anonieme Gokkers en vele andere zelfhulpgroepen.

Werkwijze

Onder deze term wordt in dit rapport verstaan: de manier waarop de 'gekozen' methode van zelfhulp in de groepen (de praktijk) gestalte krijgt.

Zelfhulp(groep)

Onder zelfhulp wordt door de AGOG verstaan: 'Een specifieke, niet-professionele vorm van hulpverlening waarbij men met een groep lotgenoten (in dit geval: gokverslaafden en mensen met een relatie tot een gokverslaafde) een gemeenschappelijke problematiek (de gokverslaving en hoe daar mee om te gaan) aanpakt.'

Gebruikte literatuur

Appelhof, B. C., M.W.J. Koeter (1997). Effectiviteit van de behandeling van gokverslaving: een literatuuronderzoek. *Tijdschrift voor Alcohol, Drugs en andere Psychotrope stoffen*, 22(1), 1-64.

Chiauzzi, E. J. (1991). *Preventing relapse in the addictions. A biopsychosocial Approach*. New York: Pergamon Press.

Einstein, S. (1994). Relapse Revisited: Failure by Whom and What? *The international Journal of the Addictions*, 29(4), 409-413.

Fris, M. (1999). *Door het lot verbonden. Een beschrijvend onderzoek naar zelfhulp bij gokverslaving*. Utrecht: Centrum voor verslavingsonderzoek, Universiteit Utrecht.

Fris, M. (1995). *Handboek Deskundigheidsbevordering Stichting AGOG Nederland*. Utrecht: Centrum voor Verslavingsonderzoek, Universiteit Utrecht.

Glaser, B., A. Strauss (1967). *The Discovery of grounded Theory; Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldline.

Harberden, van (1986). *Zelfhulp bij anonieme alcoholisten*. Groningen: Wolters-Noordhof.

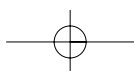
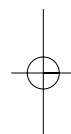
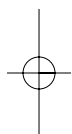
Hermans, H. (1988). *Nu moet het lukken*. Meppel: Boom.

Marlatt, G. A., J.R. Gordon (Ed.). (1985). *Relapse Prevention. Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York / London: The Guilford Press.

Ouwehand, A. W., A.A.N. Cruts, A. de Vos (1996). *Profiel gokcliënten in de verslavingszorg*. Utrecht: Stichting Informatievoorziening Verslavingszorg (IVV).

Ouwehand, A. W., V.C.M. van Alem, L.J. de Vetten, S. Boonzajer Flaes (2000). *Kerncijfers verslavingszorg 1999*. Houten: LADIS.

Riessman, F. (1965). The helper-therapy principle. *Social Work*, 10, 27-32.



AGOG-uitgaven

Cosijn, J. A. (2001). *Gokverslaafd? AGOG helpt! Jaarverslag 2000*. Eindhoven: Stichting AGOG Nederland.

Cosijn, J. A. (2000). *Gokverslaafd? AGOG helpt! Jaarverslag 1999*. Eindhoven: Stichting AGOG Nederland.

Cosijn, J. (1997). *Zelfhulp, wat is dat precies?* AGOG-brochure nummer 1 (herziene uitgave). Stichting AGOG Nederland.

Cosijn, J. (1997). *De AGOG: Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers. Wie zijn we? Wat doen we?* AGOG-brochure nummer 2. Stichting AGOG Nederland.

Cosijn, J., R. Kooiman, M. Bouwmeester (1997). *De AGOG. Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers. Wat is gokverslaving? Hoe helpt de AGOG bij gokverslaving?* Een antwoord op de meest gestelde vragen. AGOG-brochure nummer 3. Stichting AGOG Nederland.

De 12 stappen van de Anonieme Gokkers. Derde en herziene druk. Stichting AGOG Nederland. 1999

De twaalf stappen van het Anonieme Gokkers Herstelprogramma. Stichting AGOG Nederland. 1997

De AGOG, de beginfase voorbij. Jaarverslag 1996. Stichting AGOG Nederland. 1997

De AGOG, een nieuw oplosmiddel? Beleidsplan 1997-2000, werkplan 1997. Stichting AGOG Nederland. 1997

De Leidraad bij het overwinnen van gokverslaving. Stichting AGOG Nederland. 1996

Het Groene Boekje. Huishoudelijk reglement. Stichting AGOG Nederland. 1999

Ik verslaafd? Kom nou! Het verhaal van Ria. 1992

Jaarverslag 1998. Stichting AGOG Nederland. 1999

O.G. Omgeving – ouders – partners gokkers. De twaalf stappen. Stichting AGOG Nederland. 1997

OG-Leidraad. Hoe ga ik om met gokverslaving? Stichting AGOG Nederland. 1996