
Stoppen met gokken.

Een praktische handleiding
voor mensen met een
gokprobleem.

Cedric Nyhus

Copyright © 2020 Cedric Nyhus

Alle rechten voorbehouden.

ISBN: 9798634992136

Voor iedereen die nog actief gokt en denkt dat hij gek wordt. Je bent niet gek of slap. Wilskracht heeft hier niets mee te maken. Je weet gewoon niet hoe je moet stoppen.

INHOUD

1	Mijn ervaring	1
2	Met je rug tegen de muur	6
3	Professionele hulp	8
4	De verslavingstrein	11
5	Het 12 stappen model	15
6	Eerste opdracht	16
7	Geld	19
8	Tijd om te vertellen	23
9	De film	26
10	Verslaving	28
11	Wrok	35
12	Gedeelde ervaring	39
13	Payback time	40
14	Routines	42
15	Uitstelgedrag	45
16	Leven na gokken	47
17	Advies voor familie of partners van gokverslaafden.	49

DANKWOORD

Ik had dit boek niet kunnen schrijven zonder de steun van mijn geliefden. Bedankt om hard, zorgzaam en eerlijk tegen mij te zijn.

1 MIJN ERVARING

Dit boek is geen vervanging van uw huidige therapie. Mijn doel is om diegenen te bereiken die vastzitten en die iets missen in hun huidige behandeling of nooit een behandeling hebben gehad. Ik beschrijf hier de belangrijkste dingen die mij geholpen hebben om mijn leven te veranderen en te herstellen van mijn gokverslaving.

Ik zal niet te veel tijd besteden aan de details van mijn eigen gokken. Het verhaal is niet zo bijzonder. Ik ben gewoon een gokverslaafde. Hoe ik eruit ben gekomen is veel interessanter.

Ik ben begonnen met gokken op automaten toen ik vijftien was. Er waren een aantal kroegen en cafetaria's waar ze je leeftijd niet controleerden. Kinderen mochten natuurlijk officieel niet gokken, zoals in de meeste delen van de wereld. Ik begon te gokken samen met vrienden, voor de lol. Maar binnen een jaar zat ik meestal alleen achter de gokautomaten. Zo begon het. Toen ik achttien werd, kwamen de casino's en gokhallen erbij. Ik won wat en verloor meestal veel. Soms won ik echt veel en verloor dat dan weer in de dagen daarna. Gokken gaf me een ongelooflijk gevoel. Het gaf me een groots gevoel en een gevoel dat ik volledig leefde. Er was niets daarmee te vergelijken. Ik voelde mijn hele lichaam al verlangen naar deze rush, als ik op weg was om te gaan gokken. Ik wist al vroeg dat dit geen normale manier was om