

## GAMBLERS ANONYMOUS

### ANOTHER CHANCE

Fellow gambler, take my hand,  
I'm your friend. I understand.

I've known your guilt, your shame, remorse.  
I've borne the burden of your cross.

I've found a friend who offered ease.  
He suffered, too, with this disease.

Although he had no magic cure,  
He showed me how we could endure.

We walked together side by side;  
We spoke of things we had to hide.

We told of sleepless nights and debts,  
of broken home and lies and threats.

And so my weary gambler friend,  
Please take this hand that I extend.

Take one more chance at something new.....  
Another gambler helping you.

# OP NAAR DE 90 DAGEN

### Informatie over Meetings in Nederland

[www.gamblersanonymous.nl](http://www.gamblersanonymous.nl)

[info@gamblersanonymous.nl](mailto:info@gamblersanonymous.nl)

## VOORWOORD

Door naar GA -Anonieme Gokkers te komen en oprecht hulp te zoeken, heb je waarschijnlijk de belangrijkste stap van je leven tot nu toe genomen.

Dit boekje is ontwikkeld om je te helpen jouw eerste tijd in de fellowship door te komen. In de volgende pagina's zul je praktisch advies vinden dat over de jaren door vele dwangmatige gokkers is geprobeerd en getest.

Alles wat we van je vragen is dat je een open geest houdt als je de pagina's van dit boekje leest. Tot nu toe, is je leven (als je bent zoals wij) onhanteerbaar geweest, geleid door je oncontroleerbare drang om te gokken. Het patroon dat je leven heeft gevolgd kan alleen de volgende uitkomst hebben: ellende, hartzeer en financieel leeglopen, voor jou, en degenen die het dichtst bij je staan.

De GA manier van leven zal vanzelfsprekend erg anders voor je zijn. Het zou je zelfs kunnen beangstigen. Maar we kunnen je verzekeren, de GA manier van leven zal leiden tot geluk, gemoedsrust en zelfrespect.

Alles wat vereist is, is een open geest en een oprecht verlangen om weg te blijven van je eerste gok, een(1) dag per keer.

We heten je welkom bij GA en alsjeblijft, alsjeblijft, als er iets is wat je niet begrijpt, vraag iemand om het uit te leggen.

Je bent niet langer alleen.

Aanvaard de hand van vriendschap.

## VERTEL JE PARTNER OVER GAM-ANON...HET KAN HEN HELPEN

Dwangmatige gokkers komen uit alle rangen en standen van het leven. Ze komen van beide seksen en van alle leeftijden.

Wij twijfelen er niet aan dat jij, als dwangmatige gokker, iemand hebt die je nabij staat die lijdt als gevolg van jouw gokken. Met dit in gedachten willen we je een beetje informatie geven over de fellowship genaamd Gam-Anon.

Gam-Anon, hoewel het los staat van GA, heeft hechte banden met GA in zoverre dat haar leden bestaan uit echtgenotes, echtgenoten, geliefden, ouders of gewoon goede vrienden van dwangmatige gokkers.

Hun lijden verschilt nogal van dat van de gokker. Zij hebben geen enkele controle over ons gokken. Luisterend naar wat Gam-Anon leden zeggen, hebben we ervaren dat, in de meeste gevallen, hun stemming wisselt al naar gelang het resultaat van de dag van de gokker en in feite, in veel gevallen, worden ze een verlengstuk van de gokker. Verdrietig genoeg, waar er in sommige gevallen eerst liefde was, blijft er slechts haat en verbittering over. Voeg toe aan dit alles: verwarring en een gevoel van hopeloosheid, en je kan begrijpen waarom zij ook hulp nodig hebben.

Gam-Anon zal je niet doen stoppen met gokken, maar we hebben uit ervaring begrepen dat het behulpzaam is geweest om onze partners te helpen herstellen en te delen in ons herstel. Als we GA meeting bijwonen en onze partner bezoekt Gam-Anon, vinden we beter begrip en betere communicatie als we aan onze programma's werken en delen in ons herstel.

Als we stoppen met gokken is er meestal een grote leegte in onze levens. Vrienden in GA kunnen ons helpen die leegte te vullen.

Zij kunnen ons helpen ons sociale leven weer te op te bouwen en in het begin is het makkelijker als we in gezelschap van niet-gokkers verkeren. Vrienden maken in GA kan je helpen te herstellen. Het draagt ook het extraatje in zich, dat je een ander lid kan helpen herstellen door simpelweg een vriend te zijn.

### **ALS JE GOKT, GA NAAR EEN MEETING OF GEBRUIK ZO SNEL MOGELIJK DE TELEFOON**

Omdat onze fellowship bestaat uit dwangmatige gokkers, is het onvermijdelijk dat sommigen terugvallen naar gokken. Jammer genoeg, het is in het verleden voorgekomen dat leden zichzelf in deze situatie aantreffen en nooit meer zijn teruggekeerd naar de fellowship. Of zij zich nou schaamden of een gevoel hadden dat ze iemand hadden teleurgesteld of om enige andere reden, het is duidelijk dat iets hen ervan weerhield om terug te keren. Laat dit jou niet gebeuren. Als je uitglijdt en weer gaat gokken (en we hopen oprecht dat je dat niet doet), ga naar een meeting of bel zo snel mogelijk een ander lid. Niemand zal je zien als een "loser". Niemand zal zeggen: "je hebt me teleurgesteld". We zijn er om te helpen, niet om te veroordelen. Het is een feit dat GA bijeenkomsten vol zitten met leden die, op enig moment, zijn teruggevallen naar gokken. Zij zijn de gelukkigen. De meeste van hen leiden gelukkige, tevreden levens, vrij van gokken en de verschrikkingen die daarmee verband houden. De ongelukkige lopen nog buiten, gokkend en lijdend. Dus, als je weer gaat gokken (en we verontschuldigen ons niet om dit te herhalen), aarzel dan niet om naar een meeting te gaan of zo snel mogelijk de telefoon te gebruiken.

### **WE LEERDEN TE LUISTEREN**

Toen we voor het eerst bij GA-Anonieme Gokkers aankwamen, geloofden we dat ons hoofdprobleem de financiële puinhoop was waar we inzaten. We wisten dat het veroorzaakt was door ons gokken en we wisten ook dat geld, of het gebrek eraan, problemen veroorzaakte in andere gedeelten van ons leven. Door dit te denken, geloofden we ook dat, als we de financiële puinhoop zouden kunnen opruimen, alles weer o.k. zou zijn. Jammer genoeg was dit niet het geval. Hoewel het hielp om onze financiën op orde te krijgen, bleek dit vaak het gemakkelijkste probleem te zijn om mee om te gaan, mits we eerlijk waren tegenover onszelf en onze schuldeisers.

Onze ervaring heeft laten zien dat, tegen de tijd dat we bij GA kwamen, we een aantal karakterfouten hadden opgepikt. Het was nagenoeg onmogelijk om dwangmatig te gokken zonder "liegen, stelen, de werkelijkheid te vermijden en te ontsnappen naar een droomwereld, of soms aan alle drie toe te geven". We hebben ontdekt dat stoppen met gokken ons niet automatisch van deze defecten onttreedde.

Toen luisterden we om te leren hoe onszelf van deze defecten te ontdoen. Ten eerste, we moeten ons van hen bewust zijn en ze erkennen. Hiervoor is nodig: Eerlijkheid tegenover onszelf en in de meetings die we bijwonen. Dit is geen gemakkelijke taak en kan pijnlijk zijn, maar met de hulp van onze meetings en sponsor kan het mettertijd worden bereikt. We moeten een open geest houden als we luisteren naar advies, zelfs als het gericht is aan een ander lid. Tenslotte, we moeten bereidwillig zijn het advies toe te passen en ernaar te handelen, en de veranderingen aan te brengen die van ons gevraagd worden.

Door te leren luisteren, te weten dat andere dwangmatige gokkers hun problemen op weg naar herstel hebben aangekund, kunnen we leren de problemen aan te kunnen die we zonder twijfel op onze weg naar herstel gaan tegenkomen.

## **BEGRIJP EN PAST HET 12 STAPPEN PROGRAMMA VAN HERSTEL TOE**

Als dwangmatige gokkers de 12 stappen van herstel voor het eerst lezen, kunnen hun reacties variëren: (a) "Het is een onmogelijke taak", (b) "Ik hoef al deze dingen niet te doen", (c) Het meest voorkomend, sommigen zijn gewoon zo ziek dat ze niet begrijpen wat er van hen gevraagd wordt dus leggen ze het naast zich neer. Wat de reactie ook mag zijn, raak niet in paniek. Toen de hogere macht ons de 12 stappen gaf, gaf hij ons ook meer dan genoeg tijd en beter zelfs, hij gaf ons allen dezelfde tijd – de rest van onze levens.

Wij geloven dat stap 1 – "We erkennen dat we machteloos stonden tegenover gokken – dat onze levens onhanteerbaar waren geworden" – vrijwel zeker een voorwaarde is voor de hele rest. Tenzij we kunnen toegeven en accepteren dat gokken ons in de tang heeft, dat er geen manier is waarop we kunnen winnen, zullen we worstelen.

Het accepteren van Stap 1 kan op zichzelf mensen vrij houden van gokken maar, zoals al zo vaak gezegd is, stoppen met gokken is niet genoeg. Dus hebben onze voorgangers, in hun wijsheid, de andere 11 stappen opgesteld die ons in staat zullen stellen normale, waardige levens te leiden en ons deel bij te dragen aan de maatschappij waarin we leven.

De meeste meetings zullen, zo vaak als mogelijk, verschillende delen van het GA Handboek bespreken, die allemaal betrekking zullen hebben op een bepaalde stap of stappen. Probeer een open geest te houden tijdens deze discussies. Er is een enorme hoeveelheid kennis en wijsheid aanwezig in de kamers van GA. Het is niet alleen voor iedereen beschikbaar, het word je vrijelijk en onvoorwaardelijk gegeven.

Als er iets is wat je niet begrijpt, of je weet niet hoe een bepaalde stap toe te passen in je leven, vraag het aan een lid dat al een tijdje meeloopt. Hij of zij zal je graag helpen. Proberen de 12 stappen van

Een andere reden om onze partner alles te vertellen is dat we in het begin van ons herstel iemand nodig hebben om onze financiën te regelen. Waarschijnlijk zal een aantal leden van onze groep ons helpen met het opstellen van een budget waarna van onze partner weer verwacht wordt het te beheren. Maar hoe kan een realistisch budget worden opgesteld en beheerd als niet al het uitgaande geld wordt verantwoord? Tevens, als een gokker van plan is een verborgen schuld af te betalen, dan zal het inkomen gemanipuleerd moeten worden om aan contant geld te kunnen komen. Het is zeer onwaarschijnlijk dat dit kan worden gedaan zonder het vertellen van leugens, en zonder eerlijkheid kunnen we niet herstellen.

## **MAAK VRIENDEN BINNEN DE FELLOWSHIP**

De meeste leden hebben, tegen de tijd dat ze bij GA aankwamen, erg geleden onder de gevolgen van hun gokken. Deze gevolgen kunnen gevarieerd en meervoudig zijn, maar een van de meest voorkomende is een vreselijk gevoel van eenzaamheid.

Door jaren van gokken hebben we barrières rondom onszelf opgeworpen, die ons isoleerden van familie en vrienden. We zijn komen te geloven dat niemand ons aardig kon vinden, laat staan van ons te houden, en dit gevoel drijft ons dieper en dieper in onze droomwereld.

Na een korte tijd in de fellowship – als we het advies wat ons gegeven is opvolgen – komt er wat orde terug in onze levens en onze geesten beginnen helder te worden. We komen oog in oog te staan met onszelf en wat we zien vinden we niet altijd leuk. Het is op dit moment dat we vrienden nodig hebben binnen de fellowship.

Mensen die vergelijkbare problemen en moeilijkheden onder ogen zijn gekomen, mensen die weten wat jij doormaakt, mensen bij wie jij je ontspannen en op je gemak kunt voelen, en waarbij het niet waarschijnlijk is dat wat je zegt hen shockeert of in verlegenheid brengt.

financiële bedrijven, vrienden, familieleden enz. creëren schijnbaar onoverkomelijke problemen.

Aanvankelijk, bij het binnenkomen bij GA, is het noodzakelijk een solide financieel budget op te stellen wat het voor jou mogelijk maakt schulden af te betalen in een voor jou dragelijk tempo. GA leden kunnen voor jou van onschatbare waarde zijn bij het helpen samenstellen van een budget, doordat vele van hen dezelfde problemen hebben ervaren. Ze kunnen je adviseren over hoeveel jij je kunt veroorloven af te lossen. Proberen schulden te snel af te lossen, veroorzaakt verdere financiële druk, en kan ons terugleiden naar gokken.

Het is vaak verrassend hoe snel financiële problemen opgelost kunnen worden, waardoor wij in staat zijn ons te concentreren op de moeilijker taak onszelf te veranderen.

### **VERTEL JE PARTNER ALLES**

Nog een stukje advies dat we vroeg in ons GA leven krijgen is “begin met een schone lei”, d.w.z. vertel je partner alles. Dit kan een afschuwelijke opdracht lijken voor het nieuwe lid maar, hoe pijnlijk het ook mag zijn, het is essentieel dat we dit advies aannemen en toepassen als we willen herstellen. Het is werkelijk verbazingwekkend hoe deze ziekte ons kan controleren en ons beoordelingsvermogen kan vervormen. Veel leden hebben ons verteld hoe, toen hun gokluchtbel uit elkaar spatte en zij eruit gooiden welke vreselijke dingen ze hadden gedaan en welke schulden ze hadden opgebouwd, ze vast bleven houden aan een schuld. De excuses variëren van verlegenheid, schaamte, vergeetachtigheid of “ik dacht dat ik het zelf wel kon betalen”.

Wij geloven dat het de ziekte is die greep houdt op zijn slachtoffer. Zolang de dwangmatige gokker een geheime schuld heeft, behoudt hij of zij een kant-en-klaar excuus om te gokken. Onze ervaring laat zien dat dit waar is.

herstel in je leven toe te passen kan een mooi en zeer lonend proces zijn. Het zal je in staat stellen jezelf beter te leren kennen. Het zal je vrede brengen met jezelf en je medemensen. Het zal je sereniteit brengen en het mogelijk maken je leven te leiden met enige waardigheid, zelfrespect en liefde voor je medemensen.

### **BLIJF WEG VAN DE EERSTE GOK – DAG VOOR DAG**

Stoppen met gokken was vrij simpel – gok niet. Simpel, ja, maar niet makkelijk voor een dwangmatige gokker.

Als lijdende gokkers bij GA aankomen, is de gedachte nooit ooit weer te gokken voor hen ondenkbaar. Tot nu toe, zijn hun hoop en dromen afhankelijk geweest van “the big win”. Nu worden deze hoop en dromen weggenomen.

GA leert ons dat we ons leven “dag voor dag” zouden moeten proberen te leven. Dus is het logisch dat we alleen “dag voor dag” noodzaak zijn weg te blijven van de eerste gok. We hoeven ons geen onnodige zorgen te maken over morgen, volgende week of volgend jaar. We kunnen alleen in het heden leven. Vandaag is alles wat we hebben. We moeten ons realiseren dat we niets kunnen doen aan gisteren, of morgen, maar als we vandaag een goede dag hebben, zullen we morgen een beetje sterker zijn.

Als de dagen van gokvrij zijn zich aaneenrijgen en we proberen de 12 stappen van herstel in onze levens toe te passen, zal de drang om te gokken afnemen. Desalniettemin, we moeten altijd oppassen en alert zijn op elke manier van terugglijden in oude gewoonten, elk teken van zelfgenoegzaamheid, elke gedachte die in ons hoofd op zou kunnen komen dat “gokken toch niet zo slecht was”, dat we “misschien genezen zijn” of “misschien waren helemaal niet dwangmatig –hadden we alleen pech”. Deze gedachten zijn alle kenmerken van onze ziekte en kunnen ons terugbrengen naar de ellende die we zo erg probeerden achter ons

te laten. Deze gedachten zijn niet alleen gevaarlijk voor nieuwe leden, ze zijn net zo dodelijk voor alle leden, ongeacht hoe lang ze gokvrij zijn.

Onthoud, de afstand tot je laatste gok kan langer en langer worden, maar de afstand naar je volgende gok blijft altijd hetzelfde – we zijn een gok verwijderd van een ramp.

Als we de eerste gok niet plaatsen, plaatsen we de tweede niet.

Dus, als we 's ochtends zeggen “ik zal vandaag niet gokken” en er een goede dag van maken, dan is er alle kans dat we het morgen weer kunnen zeggen.

### **STOP TE LEVEN IN HET VERLEDEN**

Veel dwangmatige gokkers maken het zich moeilijk door in de eerste dagen van hun herstel terug te kijken op hun leven en zichzelf te belasten met schuldgevoel, spijt, geld dat ze verloren hebben, kansen die ze hebben gemist of het gebrek aan voortgang op hun werk. Uit onze ervaring is gebleken dat als we willen herstellen, deze dingen in het verleden moeten blijven en wij moeten voortgaan. Schuld en spijt kunnen ons verlammen. Ze liggen dicht bij zelfmedelijden. We moeten ernaar streven ze te vervangen door acceptatie van verantwoordelijkheid, en waar mogelijk zaken goedmaken.

Verloren geld – We moeten accepteren dat dit geld weg is. We hebben al aanzienlijk veel geld en tijd besteed aan proberen het terug te krijgen, zonder succes. Alles wat we hebben bereikt is meer ellende en meer pijn.

Gemiste kansen – als we ertoe komen een veilige en verstandigere manier van leven te aanvaarden, zullen we meer kansen krijgen, en als we gokvrij zijn en een nuttig leven leiden, zullen we in staat zijn er ons voordeel mee te doen als ze zich voordoen. De oude zijn geweest, kijk uit naar de nieuwe.

### **DRAAG NIET MEER GELD BIJ JE DAN JE ECHT NODIG HEBT**

Dit advies zou je op dit moment moeilijk te accepteren kunnen vinden maar, geloof ons, daar is een hele goede reden voor. In de eerste 90 dagen ben jij je weg nog aan het vinden, je moet nog leren te leven met deze ziekte en te beginnen je bewust te worden dat geld anders gebruikt kan worden dan voor gokken. Gedurende deze periode zijn we erg kwetsbaar. We hebben de financiële positie waarin wij/onze families zich bevinden tot ons door laten dringen, en het is zo makkelijk om in de oude val te lopen door nogmaals te geloven dat gokken onze financiële problemen snel zal oplossen. Deze droom is zoveel makkelijker te geloven als we teveel geld in onze zakken hebben. In onze gedachten wordt onze 10 euro erg snel 100 euro en onze 100 euro zelfs nog sneller 1000 euro en, voordat we weten waar we ons bevinden, zitten we weer in de oude draaimolen.

We hebben uit ervaring geleerd om onszelf niet bloot te stellen aan deze verleiding, de basissuggesties van GA te gebruiken, en alleen geld bij ons hebben voor wat we die dag daadwerkelijk nodig hebben.

Deze suggestie dient nog een ander doel voor ons. Velen van ons hebben onze families erg harde tijden laten doorstaan. Als onze families kunnen zien dat wij echt ons best doen en het meest basale advies opvolgen, stelt het hen gerust en beginnen dingen thuis te verbeteren. Nogmaals, uit ervaring weten we dat met de steun van onze families en onze GA meetings, deze vroege fases van herstel erg plezierige en belonende tijden kunnen zijn.

### **ALS ER FINANCIËLE PROBLEMEN ZIJN, VRAAG GA OM EEN “PRESSURE RELIEF GROUP PAMPHLET”**

In de meeste gevallen was het financiële druk die ons er uiteindelijk toe bracht om hulp te zoeken binnen GA. Vele jaren van lenen bij banken,

van zijn dat we controle hebben verkregen. Deze perioden worden stevast gevolgd door lange perioden van volledig ongecontroleerd gokken, tijdens welke de voortschrijdende achteruitgang in bijna elk deel van onze levens duidelijk wordt. Deze achteruitgang is het meest acuut in de relaties met onze vrouwen en mannen, vrienden, familieleden en werkgevers. Daarom is acceptatie van het progressieve karakter van onze ziekte van levensbelang om het ons mogelijk te maken te herstellen en terug te keren naar een normaal, productief en aangenaam leven.

### **BEZOEK ZOVEEL MOGELIJK MEETINGS**

Er is een gezegde in GA, "Meetings make it". Je kunt jezelf afvragen – "make what?" Herstel. Meetings maken het gemakkelijker, sterker en beter. De fundamenten van de fellowship zijn haar meetings. Door onze ervaring, kracht en hoop te delen, geloven we dat we de innerlijke kracht vinden die nodig is om ons gokken op een dagelijkse basis te bedwingen. We raden je aan om in je eerste 90 dagen zoveel mogelijks meetings binnen te krijgen. Niet omdat je ze meer nodig hebt dan wij, maar omdat hoe sneller je met deze ziekte leert te leven, hoe beter het voor jezelf zal zijn.

Als je GA binnenkomt, zul je tevens bewijs zien van een levensstijl die duidelijk erg verschilt van degene die jij hebt geleefd. Hoe meer je ziet en begint te begrijpen, hoe meer je zal zien dat deze nieuwe manier van leven voordelig zal zijn voor jou en je familie. Na hun eerste 90 dagen, vinden de leden meestal een routine. Deze routine verschilt van lid tot lid. Sommigen zullen naar meerdere meetings per week gaan, anderen gaan er slechts naar een. De keuze is aan jou, maar we hebben ervaren dat de meeste leden meer dan een meeting per week bezoeken. Voor ieder het zijne of hare, en je zal een balans vinden waar jij je prettig bij voelt. Maar onthoudt, "Meetings make it".

Gebrek aan voortgang op het werk – wat er op dat gebied kan worden gedaan hangt veelal af van de leeftijd en mogelijkheden van het lid. Echter, los van leeftijd of mogelijkheid, ieder lid kan een betere werker worden. Waarschijnlijk voor het eerst in jaren zijn we in staat ons te concentreren op wat het werk van ons vereist. We kunnen de energie die we nodig hadden om te gokken kanaliseren naar onze dagelijkse taken, en dan de rest overlaten aan onze eigen hogere macht.

Kortom, onze ervaring heeft ons laten zien dat als we een nieuwe manier van leven willen, gokvrij en vrij van alle problemen die gokken veroorzaakt, dan moeten we het boek over het leven dat we achter ons laten sluiten.

### **VUL DE LEEGTE**

We zijn een paar dagen of weken gokvrij. Het leven is gestopt steeds slechter te worden. We zijn vervuld van hoop en dankbaarheid. Plotseling ervaren we een groot leegte in onze levens – wat doen we met de tijd die eens gevuld werd met onze obsessie om te gokken? Het is geen gemakkelijke opgave, maar wel een die we onder ogen moeten komen.

In het begin hebben weinig dwangmatige gokkers er een duidelijk beeld van hoeveel van hun tijd zij aan gokken besteedden. De meesten denken vooral aan de tijd die werd doorgebracht in casino's, speelzalen, bij de racebaan, of achter de gokkast. In werkelijkheid vertegenwoordigd dit gewoonlijk slechts een gedeelte van hun gokleven. Er is ook de tijd besteed aan het verkrijgen van geld om het gokken te voeden, de slapeloze nachten door het bedenken van leugens om ofwel aan geld te komen, ofwel het geld wat nu weg was te moeten verklaren. Leugens naar onze werkgever over waarom we afwezig waren of waarom het werk niet af was. Leugens naar onze partners over waar we waren. Alles bezien, domineerde gokken vrijwel ons hele wakkere leven.

Nu moeten we deze leegte vullen. Elk lid zou een manier moeten proberen te vinden die hem of haar het beste past, maar het is van doorslaggevend belang dat ze een manier vinden. Veel leden bezoeken meer dan een meeting per week. Sommigen pakken lang vergeten hobby's weer op. Sommigen keren terug bij een sport waar ze ooit interesse in hadden. Sommigen pakken hun studie weer op (dit is iets wat op elke leeftijd gedaan kan worden). We stellen ook voor dat enige tijd wordt ingeruimd voor het opnieuw opbouwen van het gezinsleven of relaties met vrienden en familieleden die geleden zouden kunnen hebben als gevolg van ons gokken. Dit zijn slechts enkele suggesties. We hopen dat ieder lid pogingen zal ondernemen om zijn of haar leegte te vullen en daarmee hun herstel te ondersteunen en uit te breiden.

### **GENIET ERVAN**

Herstellen van dwangmatig gokken is een prachtig wonder en het herstel van ieder lid een unieke en persoonlijke ervaring. De meest zekere manier naar een goed en duurzaam herstel is te leren ervan te genieten. Dit lijkt misschien vanzelfsprekend, maar er zijn obstakels die, als we ons daar niet van bewust zijn, kunnen verhinderen om van ons wonder te genieten.

Een daarvan is schuld. Als het leven voor ons begint te verbeteren laten we onze geest soms afdwalen naar vroegere misstappen, en als we onszelf toestaan om hierbij te lang te blijven stilstaan, beginnen we te denken dat we het niet verdienen om te herstellen, en het niet uitspreken van deze gedachten kan tragische gevolgen hebben.

Een andere is wrok. Als we voor het eerst bij GA komen wordt er aangeraden dat we enige zeer drastische veranderingen in ons gedrag aanbrengen. Sommige, denken we, zijn onmogelijk – onnodig – of we willen ze gewoonweg niet maken. Echter, in het begin proberen we ze en het werkt (we weten het) en krijgen we wat gokvrije tijd. Dan begint

de euforie van het gokvrij zijn te vervagen, en als we niet hebben geleerd om van ons herstel te genieten, beginnen we onszelf vragen te stellen, bijvoorbeeld “waarom kan ik geen geld bij me hebben als ik dat wil?” – “Waarom kan ik geen kraslot kopen?” – “Waarom kan ik geen grote race bekijken op tv?”

We beginnen te denken dat de prijs voor herstel te hoog is, en wederom kan deze manier van denken leiden naar tragedie.

Als we ons herstel willen behouden, zouden we, in plaats van ons te verzetten tegen de discipline die we onszelf moeten opleggen, ons moeten verheugen over de vele beloningen die ons ten deel vallen – zelfrespect, gemoedsrust, een gelukkig gezinsleven, enz.

Dus, geniet van je herstel. Als jij je schuldig voelt, gooi het eruit en vervang het door verantwoordelijkheid.

Als jij je wrokkelijk voelt, denk aan alle mensen die je hebben vergeven en wees dankbaar dat je bent uiverkoren om deelgenoot te zijn van het wonder dat het GA programma van herstel was – toe maar, geniet ervan.

### **ACCEPTTEER DE ZIEKTE VOOR WAT HET IS**

Dwangmatig gokken is een ziekte van het gevoelsleven die nooit genezen kan worden maar wel tot stilstand kan worden gebracht, “dag voor dag”.

De dwangmatige gokker is een persoon die wordt beheerst door een onweerstaanbare drang om te gokken. Hieraan gekoppeld is het obsessieve idee dat er een manier gevonden zal worden, niet alleen om het gokken te beheersen, maar ook om het winstgevend en plezierig te maken.

Wij dwangmatige gokkers uiten vaak een verlangen om voor altijd te stoppen, maar onvermijdelijk vinden we onszelf terug in actie. Voor de meeste van ons zijn er dagen, weken of zelfs maanden dat we er zeker