

# Monitorkaart

Wat kost gokken jou?  
**Stop op tijd. 18+**



# Tips om veilig te gokken

01

Gok voor je plezier.



02

Bepaal voor je begint met gokken hoeveel geld je wilt uitgeven.



03

Spreek met jezelf af hoe lang en hoe vaak je wilt gokken.



04

Pak je winst óf verlies, gok niet te lang door.



05

Wees eerlijk over je gokgedrag.



06

Vraag advies als je merkt dat je de controle verliest.



Deze monitorkaart is een hulpmiddel om jouw persoonlijke grenzen te bewaken. Klik op de blauwe velden om deze in te vullen. Vergeet niet op te slaan.

Ook kun je door het invullen bijhouden hoeveel geld en tijd je besteedt aan gokken.

## Ik spreek met mijzelf af...

Ik ga bezoek maximaal

keer per maand  
het (online) casino.

Ik spendeer maximaal

uur in het (online) casino.

Mijn budget is maximaal

euro per maand.



# Benieuwd naar jouw gokgedrag?


Doe onze zelftest en  
kom erachter!


... (→) Klik op de link

**Klik hier**  
om onze zelftest  
te doen

## Contact & advies

 spelers.cvvgokken.org

 info@cvvgokken.org

 +31 (0) 6 416 228 69

**Klik hier**  
om onze website te  
bezoeken