

Verslaafd

tekst **C.A. Schipaanboord-de Vos** foto's **Herbert Bolier | Samuel Otte**



Seksverslaving. Een groot geheim, waarover zelden wordt gesproken. Toch worstelt een derde van de Nederlandse mannen hiermee. Binnen de reformatorische kerken is dat wellicht niet anders. Daarom vertellen drie mensen – alle drie afkomstig uit de gereformeerde gezindte – eerlijk hun verhaal over seksverslaving. „Ik weet hoe ontzettend zwaar het is om ermee te lopen. Maar er is uitkomst. Zoek hulp! Alleen lukt het nooit.”



Lust *vermoordt* liefde

KENNISMAKING

Drie mensen vertellen in dit artikel hun verhaal:

HANS (24)

Hij was seksverslaafd. „Als ik een bout niet vastgedraaid kreeg tijdens mijn werk, reageerde mijn lichaam zo op die stress, dat ik de drang kreeg om mezelf te bevredigen.”

LISA (19)

Zij was seksverslaafd. „Ik had een vaste relatie met een onkerkelijke jongen. Seks, seksboekjes en porno speelden een grote rol. Soms bedacht ik dat dit niet Gods bedoeling is met seksualiteit, maar dat stemmetje zweeg al snel.”

RIANNE (34)

Haar man was seksverslaafd. „Gedurende ons huwelijk werd zijn seksuele gedrag steeds extremer.”

Hans vindt het spannend om zijn verhaal te vertellen.

Toch doet hij het, want het is zijn verlangen dat er meer openheid over het onderwerp seksverslaving komt. „Mijn eerste seksuele ervaring had ik toen ik in groep 8 zat. In de eerste en de tweede klas kon ik eigenlijk al niet meer zonder zelfbevrediging. Als ik huiswerk maakte en het lukte niet goed, kreeg ik onrust in mijn lijf. Zodra ik mezelf bevredigde, was die onrust weg. Maar ik voelde me dan ook meteen een loser,” vertelt Hans. „Je moet je voorstellen dat er een lekker snoepje voor je op tafel ligt. Iemand heeft al tien keer gezegd dat je het op moet eten, maar je doet het niet. Op den duur krijg je er kwijl van in je mond en eet je het snoepje toch op. Dan ben je tenminste van dat gezeur af. Ik kon het bevredigen wel een keertje uitstellen of zelfs nog een keertje, maar dan moest het alsnog. Als je dan toch toegeeft, verbreek je een belofte aan jezelf en dat geeft een schuldgevoel.” Toen Hans naar een andere, reformatorische middelbare school ging, werd het nog moeilijker voor hem. Het gesprek onder de jongens ging vaak over seks. „Ik sprak er met niemand over, maar zette mijn oren goed open. Alles wat ik hoorde, probeerde ik thuis uit. De jongens stuurden elkaar filmpjes en er waren sommigen die al gemeenschap hadden gehad. Daarna ging ik voor mijn vervolgopleiding naar een openbare school. Toen ging het in een snel-treinvaart de verkeerde kant op. Als de docent de klas uitging, draaiden de jongens via de beamer een pornofilm. Ik bevredigde me bijna elke dag. Zeker als ik me beroerd voelde. Dat nare gevoel wilde ik met zelfbevrediging verdrijven. Later



kreeg ik een aantal maanden beschikking over een computer met open internet. Toen begon ik porno te kijken.”

AFWEZIG

Rianne herkent dit uit de verslaving van haar man Wim (40). „Naarmate wij langer getrouwd waren, werd het seksuele gedrag steeds heftiger en extremer. Het ging zo ver dat ik mezelf een hoer ging voelen. Hij ontspoorde volledig, ook naar mij toe. Ook zette hij mij onder dwang. Ik kan het niet anders omschrijven dan dat het voelde alsof ik verkracht werd. Wim bevredigde ook vaak zichzelf,” vertelt Rianne. „Hij is een achtergrondfiguur, terwijl ik wat drukker ben. Toen we verkering kregen, leken we elkaar goed aan te vullen. Maar ik kreeg niet goed hoogte van hem. Hij dwaalde vaak af met zijn gedachten en gaf lukraak antwoorden. Ook op visites of bij persoonlijke gesprekken was hij vaak niet ‘echt’ aanwezig. De communicatie verliep niet goed, maar er kwam van zijn kant wel steeds meer druk op lichamelijke intimiteiten. Langzaamaan kreeg ik het gevoel dat hij iets voor me verborg. Maandenlang ontkende hij dit. Ondertussen namen de grensoverschrijdende intimiteiten toe en moest ik onder druk dingen bij hem doen. Ik vond het ontzettend moeilijk, maar wist niet hoe ik er weerstand tegen moest bieden. Een aantal maanden voor ons huwelijk werd duidelijk dat hij vóór onze verkering jarenlang meerdere keren per week prostituees had bezocht. Ook pikte hij soms een vrouw op langs de tippelzone. Daarnaast keek hij pornofilms in seksshops.” Het deed Rianne heel veel pijn toen ze dit hoorde. Hoewel ze goed contact had met haar ouders, voelde ze geen vrijmoedigheid om hierover te praten. Ze wist niet meer hoe het verder moest. De relatie verbreken vond ze geen optie, want voor haar gevoel waren ze ook samen op seksueel gebied al veel te ver gegaan. „We waren al aan het klussen in ons huis en de trouwdag was geregeld. Ik wilde dat hij zich liet testen op aids, hiv en seksueel overdraagbare aandoeningen. Hij beloofde dat te doen, maar deed het niet, terwijl hij wist hoe groot mijn angst hiervoor was. Vanaf het

begin van onze verkering is hij gestopt met het bezoeken van prostituees en seksshops. Maar hoewel hij vele malen seksueel contact had gehad met allerlei vrouwen, voelde ik mij vies en misbruikt. Ook voelde ik mij met mijn lichaam waardeloos vergeleken bij alles wat hij al gezien en meegemaakt had.”

STEMMETJE

Lisa is niet getrouwd, maar had ook al meerdere keren seksueel contact met jongens. „Toen ik vijftien was, kreeg ik contact met een vier jaar oudere jongen. Ik ging wel eens mee met hem en zijn vrienden.

„Soms bedacht ik dat dit Gods bedoeling met seksualiteit niet is, maar dat stemmetje zweeg al snel”



LISA (24)

Zij maakten vaak seksistische opmerkingen. Eerst maakte me dat erg verlegen. Ik zei tegen mijn moeder dat ik het erg vond dat ze op zo’n manier over seksualiteit praatten. Maar voor mijn gevoel werd het steeds minder erg en op den duur ging ik meedoen,” vertelt ze. „Op een avond bevredigde die vriend mij en dat gebeurde daarna vaker. Onze ouders wisten wat er tussen hem en mij gebeurde en verbooden onze omgang. Toch vonden we altijd een manier om bij elkaar te zijn. Toen ik bijna zeventien was, had ik voor het eerst gemeenschap. Na deze gebeurtenis hadden we lange tijd geen contact. Ondertussen waren er ook andere jongens waar ik mee omging. Ook met hen deed ik meer dan

alleen praten. Alle ‘relaties’ liepen door elkaar. Tot ik een vaste relatie kreeg met een onkerkelijke jongen. Seksualiteit, seksboekjes en porno speelden in onze relatie een grote rol. Soms bedacht ik dat dit Gods bedoeling met seksualiteit niet is, maar dat stemmetje zweeg al snel. Deze relatie ging na een jaar uit. Wat seksualiteit betrof viel ik in een gat. Ik had niet in de gaten dat ik verslaafd was geraakt.”

STRESS

Ook Hans zag niet in dat hij verslaafd was, hoewel hij er de hele dag mee bezig was. „Als er maar iets tegen zat, reageerde mijn lichaam op de stress. Als ik voor mijn werk boven op de steiger stond en een bout niet aangedraaid kreeg, kreeg ik de drang om mezelf te bevredigen. Want dan zou het weer goed komen, was mijn gedachte. Op mijn werk ging ik daarvoor soms meerdere keren per dag naar de wc. Ik had het steeds minder onder controle en kon het hoogstens een paar keer uitstellen, om het vervolgens toch te doen. Toen de porno mij niet meer zo opwond, kwam ik op den duur terecht bij homoseksuele porno. Daardoor worstelde ik ook met vragen of ik homoseksueel geaard was. Er gingen toen wel alarmbellen rinkelen. Ik had een probleem, maar ik vond mezelf absoluut niet verslaafd.” Hans was een nette, meelevende jongen. Hij was actief in de kerk en kon met iedereen goede gesprekken voeren, zolang het maar niet over hemzelf ging. Niemand had een vermoeden dat Hans zich zo intensief met seksualiteit bezighield. „Op den duur bad ik of ik nooit meer opgewonden hoefde te worden, want dan zou het probleem opgelost zijn. Later bad ik dat ik er ooit met iemand over mocht praten. Ook plakte ik een briefje op de computer met de tekst: ‘Waakt en bidt dat je niet in verzoeking komt.’ Ik legde een Bijbel naast het beeldscherm. Het was een stille hint voor mijn ouders. De internetgeschiedenis wiste ik soms niet meer, in de hoop dat mijn ouders zouden ontdekken waarin ik verstrikt was geraakt. Zelf durfde ik er niet over te beginnen, want dat onderwerp is een groot taboe. Wel sprak ik eens met een jv-leider

over zelfbevrediging. Hij vroeg me of ik het daar moeilijk mee had. Ik was geschokt: kon je daar gewoon over praten? Ik heb toen toegegeven dat ik ermee worstelde, maar hij wist natuurlijk niet hoe groot mijn strijd was. Het alleen dragen van dit geheim was een zware last. Maar ik zag geen uitweg.”

VERSLAAFD

Lisa deelde haar ‘geheim’ wel met iemand. „Ik vertelde altijd alles aan een goede vriendin. Zij hoorde alles aan en veroordeelde mij nooit. Mijn ouders hadden vermoedens, maar ik loog glashard tegen hen en zei dat

er niets gebeurd was. Mijn verkering met die onkerkelijke jongen ging uit en ik zocht contact met een jongen van wie ik dacht dat hij mijn grote liefde zou worden. We hadden een afspraakje, maar tussendoor sprak ik nog met een andere jongen af. Ik liet me toen weer verleiden. Ik wilde het niet, maar mijn lichamelijke verlangen werd te groot en ik gaf toe. Ik had er heel veel spijt van en was bang dat ik geen kans meer maakte bij mijn ‘grote liefde’. Ik wilde hem alles eerlijk vertellen. De jongen zei dat ik pas weer contact met hem mocht hebben als ik niet meer op het lichamelijke gefixeerd was. Dat

sloeg bij mij in als een bom. Toen besepte ik pas goed dat ik verkeerd met seksualiteit omging en verslaafd was.”

Voor veel mensen is seksverslaving een verdoving om pijn en eenzaamheid te verdringen, net zoals bij alcohol- of drugsverslaving. Voor Hans is dat ook duidelijk de oorzaak van zijn verslaving. „Ik ben dyslectisch. Op school werd gezegd dat ik dom was. Dit had enorme gevolgen voor mijn eigenwaarde. Ik was al depressief toen ik zes was. Uit school stortte ik mij vaak huilend in de armen van mijn moeder.



Ds. W. Silfhout: „Er vanaf komen in eigen kracht blijkt meestal een utopie”

In de pastorale praktijk kwam ds. W. Silfhout in contact met mensen die verslaafd waren aan seks. Daarom verdiepte hij zich in het onderwerp. Zijn advies voor mensen die ermee worstelen: „Zoek zo snel mogelijk hulp. Wacht niet tot het je verwoest.”

Zegt de Bijbel iets over seksverslaving?

„De Bijbel zegt niet concreet iets over seksverslaving, maar wel over ongezonde seksualiteit. In alle eerlijkheid geeft Gods Woord ons daar voorbeelden van. Denk aan de geschiedenis van Amnon, die zijn zus Tamar verkracht. Ook het boek Spreuken waarschuwt op vele plaatsen voor de verleidingen van de vreemde vrouw en voor ontucht (Spreuken 5-7, 22 en 23).”

Wat zijn de gevolgen op geestelijk gebied?

„Elke zonde maakt scheiding tussen God en de mens. Ook de zonde van ongezonde seksualiteit. Oprecht bidden is eigenlijk niet mogelijk. Er staat iets tussen God en de bidder in.”

Hoe krijgt het onderwerp seksverslaving een plaats in de kerk?

„Een tiental jaren geleden was er weinig aandacht voor, maar ik heb de indruk dat er nu meer over gesproken wordt. Voor velen ligt er nog een taboe op dit onderwerp, toch zie ik meer de bereidheid om erover te spreken. Hier en daar worden ook in onze gezindte voorlichtingsavonden gehouden voor ouders en jongeren over seksualiteit. Ook in de huwelijks catechese krijgt het onderwerp aandacht. Verder moet het met name bij de prediking over het zevende gebod aan de orde komen. Uiteraard op een kiese wijze, maar wel duidelijk en concreet. De zonde moet bij de naam worden genoemd. Ook een oproep om met de zonde te breken mag niet ontbreken. Verder kan een verwijzing naar de hulpverlening worden gedaan.”

TIPS VAN DS. SILFHOUT

- **Bid of de Heere je wil helpen om deze zonde te laten** en vraag vergeving bij Hem, Die machtig is dat te doen, boven ons bidden en denken.
- **Zoek zo snel mogelijk hulp**, want er vanaf komen in eigen kracht blijkt meestal een utopie te zijn. Wacht niet tot het zo met je verweven is dat het je verwoest.
- Volg, als de mogelijkheid er is, **huwelijks catechese** om seksueel voorgelicht te worden.
- **Zet een filter op je internettoegang**. Het zijn sterke benen die de weelde kunnen dragen.
- Buig je knieën en vraag of de Heere door Zijn Woord een vurige muur rondom je wil zijn. **Bid om de vreze des Heeren, die doet wijken van het kwade**. Dat is het beste filter.

Mijn ouders gaven mij veel liefde, maar konden dit niet ondervangen. De pijn en eenzaamheid van mijn lage eigenwaarde voelde ik niet als ik mezelf bevredigde.” Rianne vertelt over haar man: „Hij komt uit een groot gezin. Doordat hij een achtergrondfiguur is, vroeg hij weinig aandacht, terwijl hij wel aandacht nodig had. Om de pijn hiervan niet te voelen, vluchtte hij in seksuele fantasieën.” Lisa werd op de basisschool gepest en was erg onzeker. „Toen de jongens die mij pestten op het voortgezet onderwijs normaal tegen me deden, vond ik dat fijn. Ik wilde het zo houden. Ook had ik een nichtje in mijn klas, dat erg populair was onder de jongens. Ik was jaloers en probeerde ook aandacht van jongens te krijgen. Ik dacht dat het liefde was. Maar de aandacht die ik kreeg, was alleen op het lichamelijke gericht.”

GEVECHT

De gevolgen zijn enorm. „Steeds moet je ‘het grote geheim’ verbergen. Die last is ontzettend zwaar,” vertelt Hans. „Verder voel je je een mislukking. Elke keer dat ik porno keek, was ik ervan overtuigd dat het de laatste keer zou zijn. Ook beloofde ik dat soms aan God. Maar daar kon ik me niet aan houden en dan voelde ik me keer op keer een mislukking. Het gevoel dat je er nooit meer vanaf komt, is loodzwaar. Ook voelde ik me een vieze jongen. Ik was serieus en wilde rein leven. Toch gebeurde het. Het was puur een medicijn voor mijn eenzaamheid.” Ook op geestelijk gebied zijn de gevolgen enorm. „In mijn gedachten ontstond de opvatting dat je geen kind van God kunt zijn als je jezelf bevredigt en porno kijkt. Dat gaf ontzettend veel strijd. Soms was het een zondag goed in de kerk en kreeg ik troost. Dan kon ik verder. Maar dan ging het maandag weer fout en kwam er een dikke streep door die zondag. Het kon niet samengaan. Soms had ik heel oprecht gebeden dat ik het niet meer wilde en zong ik ‘maar de Heer’ zal uitkomst geven’, maar dan viel ik weer. Het was een gevecht tussen God leren kennen en steeds weer vallen in de zonde. Ik voelde me ontzettend slecht. Het klinkt misschien

tegenstrijdig, maar het bracht me wel altijd bij God, ondanks dat het ook een grote scheiding aanbracht.” Het is even stil en dan vervolgt Hans: „Ondanks dat ik elke keer de fout in ging, sprak God steeds weer tot me. Dat was een ontzettend groot wonder. Zo hoorde ik een preek over de pottenbakker. Van een misvormde klomp kan de Heere iets nieuws maken. Dat was heel bemoedigend.”

OPSTAND

„God kijkt juist om naar de grootste van de zondaars,” vertelt Lisa. „Het duurde lang voor ik dat kon geloven. Het is belangrijk

„Omdat je ontzettend veel te maken krijgt met liegen en manipuleren, raak je als vrouw je eigenwaarde kwijt”



RIANNE (34)

om met al je zorgen naar de Heere te gaan en niet te vergeten dat Hij Zijn Zoon naar de aarde zond om te lijden en te sterven voor al de zonden van Zijn kinderen.” Rianne herkent daar wel wat van. „Bij tijden vinden alle moeilijkheden een plaats in het gebed en mag ik ervaren dat de Heere van alle omstandigheden afweet. Dat geeft rust! Zeker als ik worstel met allerlei vragen, zoals: waarom ben ik zo dom geweest om door te gaan in de verkeringsstijd? Waarom heb ik juist deze man? Dat is eigenlijk een stukje bitterheid en opstand tegen God om de weg die ik moet gaan. Zou Hij niet weten wat goed is voor een mens als ik? Maar er zijn ook tijden dat er maar weinig van bidden terechtkomt, omdat ik

op eigen krachten een weg door het leven zoek. Telkens weer moet ik dan ervaren: hoe verder bij God vandaan, hoe moeilijker alles gaat. Het belangrijkste in mijn gebed is dat we mogen leren zien welke verdrukkingen de Heere Jezus Zelf voor Zijn kinderen heeft moeten dragen om de schuld te kunnen betalen. Dan gaan we God leren roemen door alle pijn en moeilijkheden heen. Dat wens ik iedereen toe voor wie het kruis soms te zwaar lijkt om te dragen.”

BESCHADIGD

De gevolgen van de seksverslaving van Wim zijn groot. Rianne: „Lust vermoordt liefde, zei mijn therapeut ooit. Deze ervaring heb ik helaas ook. Doordat Wim ook op andere gebieden moeite heeft om verantwoordelijkheid te dragen, is het extra moeilijk om liefde en respect voor hem op te brengen. Het is een dagelijkse strijd om hem toch als man en vader van onze kinderen te blijven zien. Een normaal huwelijk zal het nooit meer worden en dat is moeilijk uit te leggen aan anderen. Al snel wordt dan gezegd dat er overal wel eens wat is. Dat geloof ik, want op aarde is niets volmaakt. Ook merk ik dat een buitenstaander na verloop van tijd al snel denkt dat het wel weer gaat. Ten diepste begrijpt niemand hoe beschadigd je bent geraakt. Omdat je ontzettend veel te maken krijgt met liegen en manipuleren, raak je als vrouw je eigenwaarde kwijt. Soms draaien gebeurtenissen in een film terug en walg ik van alles. Voor onze kinderen probeer ik het vol te houden. Zij zullen (on)bewust merken dat er problemen zijn in onze relatie en dat doet zeer. Zelf groeide ik op bij ouders die elkaar hartelijk liefhadden. Dat geeft je als kind een heel veilig gevoel. Dat ik mijn kinderen dat niet kan bieden, geeft smart.” Wim sloeg de kinderen ook regelmatig als hij gestoord werd in zijn fantasieën. „Als hij de kinderen moest wassen of douchen, ontstond er bij hem wel eens een bepaalde prikkeling of fantasie. Ik durfde de kinderen geen moment alleen te laten. Ik zei vaak tegen hem: ‘Je kunt denken dat je bij mij alles kunt doen waar je behoefte aan hebt, maar als je één vinger naar



Van Groningen: „Er is hoop, ook bij seksverslaving”

Begin februari start bij stichting De Vluchtheuvel een groep voor seksverslaafde vrouwen. Uit onderzoek bleek dat hieraan behoefte is.

„**H**et is een grote zegen dat bij deze hulpverlening de Bijbel open mag gaan, want het Woord biedt ingrediënten die van onschatbare waarde zijn voor goede therapie. Velen laten zich beïnvloeden door het beeld dat de samenleving over seksualiteit voorschotelt. Vrouwen en meisjes denken dan dat het er vooral om gaat om aantrekkelijk te zijn. Mannen denken dat vrouwen altijd seks willen en dat hun seksuele verlangen altijd bevredigd dient te worden,” vertelt directeur H. van Groningen. „Hoe heilzaam is hiertegenover de boodschap van Gods Woord. Seksualiteit is een gave van God binnen de grenzen die de Heere aangeeft. In de Bergrede geeft de Heere Jezus een radicaal advies in het omgaan met verleidingen: ‘Indien uw rechteroog u ergert, trekt het uit. (...) Indien uw rechterhand u ergert, houwt ze af’ (Matth. 5:29-30). Seksverslaafden moeten radicaal breken met verleidingen. Wat zou het mooi zijn als de kerk iets leert van seksverslaving. Als er binnen de kerk een klimaat is waarin verslaafden hun worsteling durven te delen en geholpen worden. Pornografie mag dan een dodelijke kwaal zijn en de satan kan zijn pijlen afschieten, maar er is hoop. Ook bij seksverslaving.”

Info: www.stichtingdevluchtheuvel.nl

de kinderen durft uit te steken, vermoord ik je’. Alle diep weggestopte gevoelens kwamen naar boven bij het idee dat hij de kinderen ook zou misbruiken.”

RUST

Na een ingrijpende gebeurtenis op seksueel gebied was Rianne totaal op. „In ons gezin waren ook zorgen rond gedragsproblemen en de gezondheid van onze kinderen. Ik stond overal alleen voor. Ik vertelde Wim dat ik een echtscheiding aan wilde vragen. Zijn eerste reactie was dat het volgens de Bijbel niet mocht. Na ruim tien jaar zwijgen vertelde ik eindelijk mijn ouders over onze problemen op seksueel gebied. Ik werd gewezen op de praktijk van Jantine den Uijl. Wim werd meteen doorverwezen naar CrisisCare in Amsterdam en Jantine werd mijn therapeut. Vanaf het begin is het haar opzet geweest onze relatie te behouden. Ook leerde ik hoe ik mijn grenzen kan aangeven. Ook het medeafhankelijk zijn bespraken we uitgebreid. Dit houdt in dat je door dingen toe te laten in de verslaving er mede voor zorgt dat het verslavingsgedrag in stand blijft. Ook leer je anders kijken naar problemen. Ik zag in dat Wim ook zelf niet voor dit alles heeft gekozen en ik leerde zien waar zijn pijn zit. Ook bij mij als echtgenote ligt schuld. Wim woonde tijdens het hulpverleningstraject een paar maanden ergens anders. De kinderen vonden het vreemd, maar we genoten met elkaar ook erg van de rust die er kwam na alle ruzies en spanningen.” Wim volgde anderhalf jaar therapie waarin hij leerde omgaan met zijn overmatige seksuele gevoelens. „Met een twaalf stappenplan leerde hij zijn verslaving onder ogen te zien en gedachten om te buigen naar andere dingen, zodat hij minder gericht was op seksualiteit. Ook

leerde hij dat hij nooit in eigen kracht zijn verslaving onder controle kan houden, maar alleen met Gods hulp.”

OPLUCHTING

Ook Hans kwam bij CrisisCare terecht, nadat hij in de Saambinder een artikel van ds. W. Silfhout over seksverslaving las. „Daarin stond dat je hulp moest zoeken, want alleen kom je er nooit vanaf. Ik wist dat dit voor mij bedoeld was en mailde de dominee meteen. Hij verwees me door naar Jantine den Uijl. Toen moest ik het ook mijn ouders vertellen. Mijn moeder voelde zich heel schuldig. Ze vond het heel erg om te horen hoeveel pijn en strijd ik had,” vertelt Hans. Hij werd doorverwezen naar

CrisisCare. „Ik zag er vreselijk tegenop om daar naar binnen te gaan. Ik zag me al binnenkomen met mijn nette refo-hoofd tussen al die – in mijn gedachten – ruige, verslaafde kerels met tattoo's. Maar het viel erg mee. Het was een opluchting om over mijn probleem te kunnen praten met mensen die je helemaal begrijpen.” De therapie was ongelofelijk zwaar, volgens

Hans. „Alles kwam weer boven. Maar het was zeker de moeite waard. Als er moeilijke dingen gebeuren, is de kans op een terugval groot. Met een verslaving kamp je je hele leven. Daarom ben ik ook heel blij met de SLAA-groep. Dat is een lotgenotengroep van (ex-)seksverslaafde mannen. Elke dag bel ik wel iemand van hen. Ook al zijn ze niet christelijk, het is heel fijn en bemoedigend. Nu ik in therapie zit, steunen mijn ouders mij volledig. Daar ben ik erg dankbaar voor.”

Hans zocht al snel contact met een ouderling om zijn verhaal te vertellen. „Dat was fijn. Ik zag er altijd vreselijk tegenop om het aan mensen te vertellen. Maar ik heb nog

PEILING ONDER GEZINSGIDS-LEZERS

*Kent u iemand met
een seksverslaving?*



nooit een negatieve reactie gekregen. Als je eerlijk bent, kijkt niemand je er op aan.” Ook Rianne sprak diverse keren met ambtsdragers over de problemen. „We merkten hun schroom om te praten over deze problematiek. Ze luisterden vooral, maar het is voor hen moeilijk om de pijn en moeilijkheden naar waarde te schatten. Soms wilde ik meer zeggen ter verduidelijking, maar dan kom je al snel op intieme dingen, die je dan naar maar laat rusten. Ze wezen ons op God Die van alle zorgen en moeiten afwist. De diaconie was ontzettend bereidwillig om ons te steunen in de hoge financiële kosten van diverse therapieën. Dat was heel fijn.”

GESCHENK

Lisa zou pas een relatie krijgen met ‘haar grote liefde’ als ze niet meer op het lichamelijke gefixeerd was, zoals hij zei. „Ik wilde zo graag een leven met hem samen, dat ik hulp zocht bij De Vluchtheuvel. Ik wilde dat hij zou zien dat ik zonder seks kon. Op een keer vertelde hij dat hij alleen lichamelijk contact met mij wilde en verder niets. Toen merkte ik dat hij ook hulp nodig had om een gezonde relatie aan te gaan. Maar hij zou nooit met mij meegaan naar De Vluchtheuvel. Op dat moment wist ik zeker dat het nooit wat kon worden tussen ons. Ik kon het hoofdstuk met hem sluiten. Terwijl ik al gesprekken voerde bij De Vluchtheuvel, ging ik weer de verkeerde kant op. Ik kreeg weer een relatie met een onkerkelijke jongen,” vertelt Lisa. „Mijn therapeut vroeg mij welk toekomstbeeld ik had. Ik verlangde naar een vriend die op dezelfde lijn stond als ik wat betreft het geloof. Ik wilde trouwen, kinderen krijgen en die samen met mijn man opvoeden in de vreze des Heeren. De jongen met wie ik omgang had paste daar niet bij. Daarom verbrak ik het contact. Ik durfde niet te hopen dat er nog een jongen met mij het leven zou willen delen. Maar inmiddels heb ik een nieuwe vriend. Het deed pijn om te zeggen wat mijn verleden was en het was heel verdrietig om te zien wat ik hem daarmee aandeed. Ik geloof dat mijn vriend een geschenk van God is. We mogen een goede, gezonde relatie hebben.”

Hans is heel blij en dankbaar dat het momenteel goed met hem gaat. Maar het blijft moeilijk. „Ik werk in de bouw en als er een mooie vrouw voorbijkomt, staan al m’n collega’s achterstevoren. Maar ik werk dan stug door,” vertelt hij met een klein lachje. „Ik vind het ook niet prettig als vrouwen strakke kleding dragen of zich uitdagend kleden.” Rianne vult aan: „Helaas zie je dat ook in onze gezindte. Ik vraag me dan altijd af of vrouwen beseffen wat dat met anderen doet. In de eerste plaats heeft de ‘gewone’ man – vanuit de zondeval – de neiging om hier lichamelijk op te reageren. Ten tweede maken de mannen of seksverslaafden die er niet goed mee om kunnen gaan, zich direct schuldig aan allerlei fantasieën. Ten slotte is er nog de vrouw van de seksverslaafde. Zij kent de moeite die haar eigen man hiermee heeft en wat het met hem doet. Zij huilt vanbinnen, want

zij wordt steeds bepaald bij al die pijn die daar zit.”

NOOIT VERGETEN

Hans benadrukt nog hoe belangrijk het is om open over het onderwerp te zijn. „Overal wordt over seks gepraat: buiten op straat en op school. Maar thuis en in de kerk niet. Het is heel belangrijk om met je kind te bespreken wat het kan doen als het opgewonden wordt. Want het is een hele mooie scheppingsgave, die vaak op een verkeerde manier gebruikt wordt. In de kerk ging het wel eens over het zevende gebod en de dominee had het over onkuise handelingen. Maar wat is dat precies? Ik had niets aan wazige termen; ik wilde horen wat het concreet betekent.” Bij Hans komen bepaalde beelden nog regelmatig terug. „Als ik in de kerk sta te bidden, zie ik soms opeens een pornobeeld. Het is heel moeilijk om me te concentreren. Het eerste beeld dat ik zag, kan ik zelfs nog exact uittekenen. Het is onvoorstelbaar wat het met je doet. Ik doe nu vaak mijn ogen open onder het bidden en kijk dan naar de grond. Dat helpt.” Lisa herkent het: „Ook nu ik verkering heb, komt het verleden elke keer weer boven. Het is iets wat je je hele leven meeneemt. Het vergeven en vergeten, wordt alleen vergeven. Vergeten doe je het nooit.”

Hans, Lisa en Rianne sporen seksverslaafden aan om hulp te zoeken. „Ik weet hoe ontzettend zwaar het is om ermee te lopen. Maar er is uitkomst. Voor iedereen. Hulp zoeken is echt belangrijk, want alleen lukt het nooit,” zegt Hans. „Neem iemand in vertrouwen en praat erover,” vult Lisa aan. „Laat je diepste wensen en gevoelens bovenkomen en ga ernaar op zoek. Vecht voor het leven dat je eigenlijk wilt leven en vecht vooral niet alleen. Breng al je zorgen bij de Heere. Hij kan zelfs de grootste zonden vergeven. Ook heeft Hij ervoor gezorgd dat er professionele hulp is. Maak daar gebruik van, want het is erg belangrijk voor je verwerking en je toekomst.”

* Om privacyredenen zijn de namen gefingeerd

ONTMOETINGSdag

Partners van (ex-) seksverslaafden

Op D.V. zaterdag 13 april is er een ontmoetingsdag van *Kostbaar Vaatwerk*, een vereniging voor vrouwen van (ex-) seksverslaafden. De ontmoetingsdag is voor vrouwen die een relatie hebben/hadden met een man die seksverslaafd is of was en voor vrouwen die vermoeden dat hun man verslaafd is. Het thema is ‘Grenzen’. ‘s Morgens spreekt Ferdinand Bijzet. Ferdinand Bijzet heeft als therapeut een eigen praktijk (www.relatie-herstel.nl) in Barneveld en is deskundige op het gebied van de behandeling van seksverslaafden en hun partners. ‘s Middags zijn er workshops en gespreksgroepen. Ook is er tijd om andere vrouwen te ontmoeten. De locatie is nog niet bekend.

Info: www.kostbaarvaatwerk.nl