

Porno- en seksverslaving

Presentatie ambtsdragersbijeenkomst

kerkenraden Gereformeerde Gemeenten Particuliere Synode Zuid

28 augustus 2013 te Goes

drs. P.M. Wagenaar¹

¹ Drs. P.M. Wagenaar is lid van de Gereformeerde Gemeente te 's-Gravenpolder. Hij is geregistreerd GZ-psycholoog, psychotherapeut, seksuoloog en relatietherapeut. Hij werkt in zijn eigen praktijk in 's-Gravenpolder (www.praktijkwagenaar.nl) en als supervisor bij stichting De Vluchtheuvel (www.stichtingdevluchtheuvel.nl).

E-mail: p.m.wagenaar@kliksafe.nl.

Casus

Als eerste beschrijf ik twee casus. Zij gaan over een man en een vrouw die hulp zoeken omdat zij een seksverslaving hebben. Alle casus zijn ingekort en geanonimiseerd zodat herkenning uitgesloten is.

Casus Anton

In pornografie zoekt Anton (41) afleiding en ontspanning. Hij creëert een fantasiewereld waarin (anders dan in de reële wereld) alles goed is en gemakkelijk gaat. Hij identificeert zich met mensen die het fijn hebben en zelfverzekerd zijn. Hij kan hierop terug vallen als hij zich kwetsbaar en onzeker voelt. Het seksuele contact met zijn vrouw ervaart hij als het leveren van een prestatie, iets dat hij voor elkaar moet krijgen. Dit legt een druk op hem. Hij heeft angst dat het niet zal lukken, of dat zijn vrouw zal aangeven dat zij geen behoefte heeft aan seksueel contact. Voor hem betekent dat dat zij hem niet leuk vindt, en dat hij binnenkort op straat kan komen te staan. Een seksuele afwijzing vormt voor hem het bewijs dat zij niet van hem houdt. Seksualiteit is een heel gevoelig onderwerp dat bij beiden zorgt voor veel onderhuidse spanning en waarover zij niet goed kunnen communiceren. Hij kijkt naar porno op internet. Hij experimenteert met diverse vormen van seksueel contact die hij op internet gezien heeft. Zijn vrouw bewilligt er in zonder dat zij dat echt wil en gaat hiermee steeds meer over haar eigen grens. Anton zelf voelt zich vaak waardeloos en heeft het idee niet te voldoen aan de eisen die aan hem gesteld worden, zowel thuis als op zijn werk. Zijn basishouding is dat hij niet voldoet tenzij het tegendeel bewezen is. Zijn vrouw zegt wel tegen hem wat zij in hem waardeert, maar hij gelooft dat niet. Hij kan dat niet geloven, hij heeft dat nooit gehoord in het gezin waarin hij is opgegroeid.

Anton is dus een man die tegen zijn principes in naar pornografie op internet kijkt en lijdt onder een zeer laag zelfbeeld omdat hij in zijn gezin van oorsprong nooit de bevestiging gekregen heeft die hij nodig heeft. Dit heeft geleid tot grote spanningen in zijn huwelijk en tot zondig seksueel gedrag.

Casus Bea

Een jaar geleden stortte Bea (29) helemaal in, ze kon niet meer. Zij zegt ervan: "Ik voelde me leeg en depressief en werd verwezen naar een psycholoog. Bij haar durfde ik voor het eerst in mijn leven mijn verhaal op te biechten. Zij toonde veel begrip en legde mij uit dat ik een psychisch probleem had. Al die aandacht van mannen en alle seks zorgde er op den duur niet voor dat ik meer eigenwaarde kreeg, maar zorgde juist voor een enorme leegte in mij. Nu volg ik wekelijks therapie waarbij ik de verbinding met mijn lijf moet terugvinden. Ik leer weer hoe het is om echt te voelen." Voor Bea voelt het alsof ze beetje bij beetje haar eigenwaarde weer terug krijgt. "Ik ben blij dat ik het nu een plekje kan geven. Ik zie in dat het een verslaving is. Ik was altijd dwangmatig op zoek naar seks, het zat altijd in mijn hoofd. Nog steeds leer ik beter met mijn verslaving om te gaan. Het is niet makkelijk, omdat je altijd je lichaam bij je draagt en je dus altijd bij elk stressmoment terug kan vallen! Nu ben ik bijna 30 en heb nog nooit een vaste vriend gehad. Hier heb ik het lang moeilijk mee gehad, maar ik weet nu dat ik eerst van mezelf moet leren houden voordat ik toe ben aan een vaste relatie."

Seksverslaving en de Bijbel

Wanneer we op zoek gaan naar Bijbelse gegevens, komen we het begrip seksverslaving niet tegen. We komen wel passages tegen die het probleem seksverslaving omschrijven. Lees maar de volgende teksten uit 1 Kor 6: 9-11:

*9 Of weet gij niet, dat onrechtvaardigen het Koninkrijk Gods niet beërven zullen?
10 Dwaalt niet! Noch hoereerders, noch afgodendienaars, noch overspelers, noch ontuchtigen, noch die bij mannen liggen, noch dieven, noch gierigaards, noch dronkaards, geen lasteraars, geen rovers zullen het Koninkrijk Gods beërven.
11 En dit waart gij sommigen.*

Ook in de brief aan de Galaten (5:19-21) komen we soortgelijke verzen tegen:

*19 De werken des vleses nu zijn openbaar; welke zijn overspel, hoererij, onreinigheid, ontuchtigheid,
20 Afgoderij, venijngeving, vijandschappen, twisten, afgunstigheden, toorn, gekijf, tweedracht, ketterijen,
21 Nijd, moord, dronkenschappen, brasserijen, en dergelijke; van dewelke ik u te voren zeg, gelijk ik ook te voren gezegd heb, dat die zulke dingen doen, het Koninkrijk Gods niet zullen beërven.*

Centraal in de Heilige Schrift staat de verbondsrelatie tussen God en de mens, tussen Christus en Zijn bruid. Alles wat afbreuk doet aan die relatie, wordt aangewezen als overspel en echtbreuk; zie de bekende teksten uit Efeze 5:31-33:

*31 ... en zij twee zullen tot één vlees wezen.
32 Deze verborgenheid is groot; doch ik zeg dit, ziende op Christus en op de Gemeente.
33 Zo dan ook gijlieden, elk in het bijzonder, een iegelijk hebbe zijn eigen vrouw alzo lief als zichzelf; en de vrouw zie, dat zij de man vreze.*

Seksualiteit in de cultuur anno Domini 2013

In deze periode in de geschiedenis is er sprake van ‘pornificatie’ of seksualisering van de samenleving. Het dagelijkse leven is doortrokken van seksualiteit. De mogelijkheden via internet vormen hierbij een belangrijke oorzaak. Pornografie is op grote schaal verkrijgbaar: het aantal websites dat hierop gericht is ligt in de buurt van de één miljard.

Kinderen krijgen al op jonge leeftijd te maken met seks op internet. In juni 2010 publiceerde *Psychologies Magazine* in de UK een onderzoek waaruit bleek dat een derde van de kinderen die ze onderzochten online porno had gezien toen ze nog maar tien jaar oud waren. Meer dan 80% van de jongeren tussen 14-16 jaar zeggen dat ze regelmatig hardcore pornografie bekijken op hun thuiscomputer, en tweederde bekijkt het met hun mobiele telefoon. Dit is dus de generatie die opgroeit met het idee dat seks hoort te zijn zoals ze dat zien in pornofilmmpjes en op pornoplaatjes. Voor het overgrote deel van hen is het thema online porno nooit thuis of op school besproken.

De combinatie van internet en seksualiteit heeft geleid tot wat genoemd wordt cyberseks. Cyberseks is het alleen (masturbatie) of samen met anderen bezig zijn met seksuele fantasieën, woorden en daden (chatten met erotische inhoud, allerlei vormen van webcamseks).

Wat doen al die erotische beelden met je? Dat vroegen onderzoekers in Canada zich af. Om de effecten van porno te onderzoeken, wilden ze mannen die nooit porno kijken vergelijken met mannen die vaak porno kijken. Deze poging strandde echter. Mannen die geen porno kijken waren namelijk onvindbaar. De conclusie van de onderzoekers luidde: alle mannen kijken porno. Alleenstaande mannen kijken zo’n drie keer per week 40 minuten porno, en mannen met een relatie kijken ongeveer twee keer per week 20 minuten porno.

Pornografie op internet beïnvloedt onze jongeren. Er groeit een generatie op die ernstig is misvormd door ‘de vrouwonvriendelijke turboseks’ van internetporno. „Jongeren zijn drie muisklikken verwijderd van de meest extreme porno. Ook de constante stroom van platte beelden van seksueel altijd beschikbare vrouwen in reclames en op billboards zorgt voor de onbewuste registratie bij jongens dat meisjes altijd zin hebben in seks. Gevolg: ze kunnen geen nee meer accepteren. En meisjes willen geen tutje gevonden worden, dus laten ze die jongens hun gang maar gaan.”

Uit het in 2006 gepubliceerde onderzoek ‘Seks is een game - gewenste en ongewenste seksuele ervaringen van jongeren op internet’ van de Rutgers Nisso Groep is gebleken dat aan een grote meerderheid van de ruim 10.000 respondenten in een jaar tijd online seksueel getinte vragen zijn gesteld (83% van de meisjes en 72% van de jongens). Ook het gevraagd worden om iets seksueels te doen voor de webcam kwam regelmatig voor (57% van de meisjes en 40% van de jongens), op welk verzoek niet zelden werd ingegaan (11% van de meisjes en 39% van de jongens aan wie het verzoek gedaan was).

Uit onderzoek van Josh McDowell (van de organisatie *Just 1 click Away*) blijkt dat:

90% van de jongeren tussen de 8-16 jaar op internet naar porno heeft gekeken;

80% van de jongeren tussen de 15-17 jaar op internet naar ‘harde’ porno heeft gekeken;

de gemiddelde leeftijd waarop voor het eerst naar pornografie wordt gekeken negen jaar is.

In december 2009 publiceerde Mashable de resultaten van hun onderzoek met de schokkende conclusie dat het vierde meest populaire zoekwoord voor 7-jarigen ‘porno’ is.

Myrthe Hilken geeft in haar boek *McSex* aan dat uit onderzoek van *EenVandaag* blijkt dat bijna de helft van de Nederlandse jongens meer dan honderd pornofilmmpjes heeft gezien. Een vijfde van de jongeren was naar eigen zeggen twaalf jaar of jonger toen ze voor het eerst pornobeelden bekeken. Gratis filmpjes zijn het populairst. De psycholoog Martine Delfos geeft aan dat ze in haar praktijk te maken krijgt met kinderen van acht jaar met een pornoverslaving.

In cyberseks schuilt nog een groot gevaar, namelijk dat van grooming en cyberlokkers. De komst en ontwikkeling van internettechnologie biedt nieuwe manieren om kinderen te benaderen. Chatrooms worden steeds vaker gebruikt om contact met kinderen te leggen. Sociale media zoals forums, blogs en nieuwsgroepen zijn een schatkamer voor pedoseksuelen die in contact willen komen met andere kindermisbruikers om afbeeldingen uit te wisselen, informatie te verspreiden over locaties waar seks met kinderen makkelijk verkrijgbaar is, of om in contact te komen met mensen die kinderen in een uitbuitingssituatie houden. Het is bijvoorbeeld mogelijk om via de webcam live mee te kijken naar kindermisbruik dat ergens anders op de wereld plaatsvindt, zoals in de Filippijnen.

Seksverslaving in de christelijke gemeente

Alleen al in Nederland zouden er honderdduizenden mensen lijden aan de verslaving. En volgens experts neemt dit aantal alleen maar toe. Ook in de kerk zijn er vermoedelijk heel wat mannen en vrouwen die met seksverslaving worstelen. Hoeveel precies is niet duidelijk. Volgens de Amerikaanse predikant Perkins gaat het om 50% van de christelijke mannen. Volgens een Zuid-Afrikaans onderzoek betreft het 37% van de christenen. En een evangelische voorman zegt dat we kunnen aannemen dat zeker 70% van de evangelische mannen met deze problemen worstelt.

In de VS heeft een veel bekeken pornografische website recent onderzocht in welke mate er meer of minder pornografisch materiaal wordt bekeken in de *Biblebelt* van de VS. De conclusie luidt dat per hoofd van de bevolking men in overwegend christelijke steden in de *Biblebelt* gemiddeld zelfs meer pornovideo's kijkt dan in geseculariseerde steden. Gedacht wordt dat dit mogelijk komt doordat porno 'verboden' wordt door kerken en het om die reden juist christenen aantrekt. In steden waar zeer veel mensen kerkelijk zijn, wordt gemiddeld dus niet minder maar meer porno gekeken. Uit de cijfers blijkt overigens wel dat mensen in de *Biblebelt* een andere voorkeur hebben wat betreft de inhoud van het pornografisch materiaal: zij kijken veel minder naar homoseksueel getinte websites.

Volgens Baird en Vanderbeck hebben christenen in gelijke mate te maken met pornoverslaving als niet-christenen. Dit geldt ook voor voorgangers, predikanten en andere kerkelijk werkers. Uit eigen onderzoek van Baird blijkt dat 35 procent van de protestantse dominees en voorgangers in de Verenigde Staten verslaafd is aan pornografie. Dat komt overeen met een onderzoek van *Christianity Today* (2009) dat uitwees dat 37 procent van de protestantse dominees en voorgangers verslaafd was aan pornografie.

Deze cijfers hangen natuurlijk af van de definitie van seksverslaving. Er valt vast wel iets op af te dingen, maar laten we ons er terdege van bewust zijn dat in de stilte van de studeerkamer de verleiding groot kan zijn voor de predikant die vaak alleen bezig is en soms met zijn frustraties niet altijd goed weg weet.

Hoe ligt dit in de gereformeerde gezindte in Nederland? Daarover weten we heel weinig met zekerheid. Eerder dit jaar publiceerde Hans van Dijk van de Tilburg University zijn onderzoek naar christelijke studenten en seksualiteit. Hij ondervroeg ongeveer 1500 leden van christelijke studentenverenigingen naar het kijken naar porno en naar masturbatie. Christelijke studenten vinden dat ze te vaak masturberen en naar porno kijken. Ze zien het als een verslaving waar ze niet van af komen. Van de mannelijke christelijke studenten doet of deed 94 procent aan zelfbevrediging en heeft 90 procent ervaring met het kijken naar porno. 13 procent houdt zich er meerdere keren per week mee bezig. 79 procent van de mannelijke studenten die zichzelf bevredigen heeft geprobeerd ermee te stoppen. Dat geldt ook voor 87 procent van de studenten die naar porno kijken. Van Dijk merkt hierbij op: "Nu ligt er een taboe op het onderwerp en zitten veel christenen met een persoonlijk dilemma, omdat ze wel aan zelfbevrediging doen, maar er achteraf spijt van hebben en het zien als een verslaving. De kerk zou meer met hen moeten praten en eventueel hulp kunnen bieden." Hij hoopt dat de kerk geen expliciete standpunten inneemt over masturbatie en porno door het goed of af te keuren, maar dat er meer over gesproken wordt.

Seksverslaving: wat is het?

Er is een continuüm in de intensiteit waarin iemand met seksualiteit bezig is:
aseksualiteit

geringe seksuele belangstelling en activiteit

grote seksuele belangstelling en activiteit

seksverslaving

Bij seksverslaving is iemand obsessief bezig met seksualiteit. Het kan gaan om de volgende activiteiten: internetpornografie, chatten, seksuele contacten met volwassenen (prostituees, escortservice, massage met seks, anonieme seksuele contacten, vreemdgaan), dwangmatig masturberen, een obsessie voelen voor seks, of dwangmatige gedachten over seks.

In de psychiatrie kennen we het begrip Hyperseksuele stoornis. Deze wordt als volgt gedefinieerd: iemand heeft gedurende minstens zes maanden terugkerende en intense seksuele fantasieën en seksueel gedrag die gepaard gaan met excessief veel ermee bezig zijn, herhaalde pogingen om deze fantasieën en dit gedrag te beheersen of te verminderen, en herhaaldelijk bezig zijn met seksueel gedrag en daarbij het risico negeren van fysieke en emotionele schade voor zichzelf of anderen. Het gedrag komt voor als reactie op een dysfore gemoedstoestand (angst, depressie, verveling, irritatie) en stressvolle gebeurtenissen. Deze stoornis veroorzaakt verminderd functioneren in sociale en beroepsmatige activiteiten.

In heel veel gevallen heeft seksverslaving zijn wortels in de geschiedenis van de persoon: een problematische (onveilige) hechting in de vroege kinderleeftijd, moeite met binding, angst voor intimiteit, problemen met het bereiken van autonomie. Met name de psycholoog-seksuoloog Gert-Jan van Zessen heeft veel onderzoek gedaan naar de psychologische achtergronden van seksverslaving. Hij maakt duidelijk dat de seksuele verslaving eerder een symptoom is dan het probleem zelf. Met andere woorden, als je het probleem oplost, houdt de verslaving van zelf op. In zijn opvatting is seksverslaving totaal iets anders dan verslaving aan middelen, eten of gokken. Bij seksverslaving gaat het om een probleem dat zijn oorsprong vindt in een jeugd met gebrek aan warmte en veiligheid, om persoonlijkheden met een gebrek aan zelfwaardering en om gedrag waar bij de seksverslaafde voortdurend tevergeefs probeert behoeften te bevredigen die met seks alleen niet te bevredigen zijn. Hij beschrijft hoe seksverslaafden, soms al vanaf het begin van hun seksuele carrière, in een vicieuze cirkel van zichzelf herhalend gedrag terecht komen en daardoor zichzelf en hun omgeving steeds meer in moeilijkheden brengen. In zijn publicaties laat hij met veel voorbeelden zien dat hulpverlening bij seksverslaving zich vooral moet richten op het veranderen van het negatieve zelfbeeld en het leren aangaan van werkelijk contact met een intieme partner. Voor het oplossen van het probleem reikt de auteur een redelijk eenvoudige en goed toepasbare behandelmethodes aan. De behandelmethodes die hij beschrijft leert mensen goed voor zichzelf te zorgen, met aandacht voor hun eigen welbevinden kleine keuzes te maken in hun dagelijks leven, om uiteindelijk de regie over hun seksuele verlangens terug te krijgen. “Een behandeling moet niet blijven steken in een gevecht tegen de symptomen. Wat werkt, is mensen het gevoel van controle over hun dagelijks leven en hun zelfbeeld terug te geven. “

Vaak is er sprake van een samenhang tussen seksverslaving en psychiatrische problematiek. Daarbij gaat het om de volgende stoornissen: adhd, autisme spectrum stoornissen, impulsstoornissen, relatieproblematiek, problematische seksualiteit (homoseksualiteit, pedoseksualiteit e.d.).

Casus Cornelis

Cornelis (40) vindt het moeilijk contact te hebben met zijn eigen gevoelens. Hij benadert veel dingen puur rationeel en vindt het daardoor moeilijk grip te hebben op en begrip te hebben voor zichzelf. Hij weet vaak niet goed wie hij zelf is en of hij gelukkig is. Hij heeft een negatief zelfbeeld en legt de lat voor zichzelf erg hoog. Lange tijd heeft hij het moeilijk gevonden spanning te uiten, waardoor hij de ontlading zocht in het kijken naar pornografische beelden. Inmiddels is hij hiermee gestopt en lukt het steeds beter op een helpende manier met zijn spanning om te gaan. Een aantal jaar geleden is ADHD bij hem vastgesteld. Hij is opgegroeid als tweede in een gezin met negen jongens. De sfeer was negatief, er was veel ruzie. Hij had eigenlijk een meisje moeten zijn en hij moest veel in het huishouden doen, waarbij de lat hoog lag en hij nooit het gevoel kreeg dat het genoeg was. Hij kreeg nauwelijks positieve aandacht en waardering.

Seksverslaving en de partner

De meeste mannen proberen het internetgedrag en het bezoeken van de prostituees verborgen te houden voor hun partner. Maar vaak komt er toch een moment dat dit niet langer lukt. "Je denkt gelukkig getrouwd te zijn, tot je ontdekt dat je partner een dubbelleven leidt. Dit kan je overkomen als een geleidelijke ontdekking of inslaan als een bom. Vragen als: 'Houdt mijn man nog van mij?', 'Wat is er mis met mij?' en 'Is ons huwelijk nu voorbij?' buitelen over elkaar heen." In alle tumult bij het ontdekken van de pornoverslaving wordt de huwelijkspartner vaak vergeten.

Casus Dinanda

Dinanda (38) is de echtgenote van Anton. Het huwelijk van Dinanda en Anton staat onder grote druk en is fors beschadigd. Dat was al het geval toen Anton jaren geleden stiekem bezig was geweest met pornografie op internet en Dinanda dit ontdekte. Dat is zeker het geval nu hij in dit gedrag is terug gevallen. Dinanda is erg verdrietig, zij is Anton min of meer kwijt. Het droombeeld van een stabiele echtgenoot moet zij opgeven. Zij ziet nu pas hoe hij echt is. Zij ervaart een mix van boosheid en liefde tot hem. Zij staat erg sceptisch tegenover hem: zal hij nu echt zijn probleem aanpakken? Hij kan wel heel erg zijn best doen en zichzelf streng aanpakken, maar doet hij het toch primair voor haar, om haar niet teleur te stellen en ervan verzekerd te worden dat zij toch van hem houdt? Zij stelt zich afwachtend op, zij wil de verantwoordelijkheid bij hem laten liggen.

Casus Eleonora

Eleonora (24) merkt dat haar man steeds meer afwezig is. Hij zegt dat hij het druk heeft met zijn werk. Maar als ze vraagt waar hij het dan druk mee heeft, geeft hij haar een vaag antwoord. Als ze probeert door te vragen, reageert hij boos en afwerend. Eleonora voelt dat er iets aan de hand is, maar vindt het moeilijk haar bezorgdheid met haar echtgenoot te delen. Enige tijd geleden vond zij links naar sekssites op hun computer. Toen ze haar man hiermee confronteerde, werd hij boos en wilde er niet over praten. Uiteindelijk kon hij er niet om heen en erkende dat hij "soms" een sekssite bezocht.

Seksverslaving: voorkómen

In de GezinsGids (21 juni 2013) geeft collega E.J. van Verbruggen zeven tips om pornoverslaving tegen te gaan en te voorkomen. Hieronder staan ze kort opgesomd.

1. Geef aandacht aan seksuele vorming in je gezin en kerk. "Het is onmisbaar om met kinderen en jongeren te spreken over seksualiteit."
2. Zorg voor een gezonde bescherming tegen seksuele prikkels, bijvoorbeeld door het gebruik van een internetfilter.
3. Wees radicaal. Strijden tegen seksuele onreinheid vraagt namelijk radicaliteit. Doe verleidingen radicaal weg uit je leven.
4. Zoek een medestrijder. Zorg dat je je een medestrijder hebt met wie je eerlijk kunt spreken over je levenswandel.
5. Werk aan een gezond zelfbeeld. Seksverslaving is vaak het gevolg van een identiteitsprobleem. Door hier oog voor te hebben kan een seksverslaving worden voorkomen.
6. Werk aan een goed huwelijk. "Als in een huwelijk het vuur van de liefde en ook het vuur van de seksuele omgang is uitgedoofd, maakt dat vooral mannen kwetsbaar voor de verleiding van seksuele zonden."
7. Belijd seksuele zonden. Een leven in afhankelijkheid van de Heere "is het beste medicijn tegen seksuele zonden."

Seksverslaving en hulpverlening

Een van de vormen van hulpverlening die geboden wordt bij seksverslaving is de mannengroep die in Dordrecht en Amersfoort door stichting De Vluchtheuvel wordt georganiseerd. Enkele kenmerken van deze vorm van hulpverlening zijn:

- 10 bijeenkomsten, maximaal 12 deelnemers; heel gemêleerd qua opleiding, leeftijd, burgerlijke staat, soort verslaving (cyberseks, prostituanten), seksuele oriëntatie
- beginnen met plenair bespreken van een hoofdstuk; daarna uiteen in twee accountability-groepen waarin huiswerk wordt besproken onder leiding van een groepstherapeut
- accountability-groep: doel elkaar steunen én aanspreken op elkaars verantwoordelijkheid; tussendoor elkaar mailen of bellen
- ook zoeken naar persoonlijke accountability-partner zoals vriend of ambtsdrager (ook voor na de groep) met wie de werkmop wordt gedeeld
- resultaat: velen (ca. 75%) erbij gebaat, 2-3 deelnemers blijven er in hangen (vaak persoonlijkheidsproblematiek e.d.); helpend is het delen, begeleid worden, en materiaal aangereikt krijgen
- heel vaak is er een natraject, zoals echtpaartherapie of individuele therapie
- partnergroep: bij de vijfde bijeenkomst komen de partners erbij (na een voorbereidende sessie met een van de groepstherapeuten en een vrouwelijke collega) die verwoorden wat de seksverslaving met hen doet; wanneer de mannen horen hoe groot de impact op de relatie is, valt vaak het kwartje; eventueel later nog een keer de echtgenoten erbij; in ieder geval bij 10^{de} sessie = follow-up waarin de deelnemers de resultaten van de groep weergeven
- kosten: gewone bijdrage cliënt

Het kan zijn dat u gevraagd wordt als verantwoordingspartner. In de werkmop die De Vluchtheuvel gebruikt staat hierover het volgende.

Opdracht: Vraag iemand in je directe omgeving die je vertrouwt of hij je wil helpen in je strijd tegen seksuele verslaving of seksuele zonden.

Enkele instructies hierbij:

- a. Spreek met hem af dat jij minimaal 1 keer per week laat weten hoe het met je gaat. Het zou prettig zijn om elkaar in de komende maanden wekelijks te ontmoeten of telefonisch te spreken.
- b. Vraag hem of haar om je heel direct te bevragen op je seksuele gedrag:
 - Heb je porno bekeken?
 - Heb je ander immoreel gedrag vertoond?
 - Hoe zit het met masturbatie?
- c. Spreek af dat wat er ook gebeurt, jij open en eerlijk hierover zult zijn.
- d. Spreek verder af dat, wanneer je het moeilijk hebt, je met hem contact opneemt. Wanneer je terugvalt kan hij voor je bidden en met je doorpraten over wat je nu gaat doen.
- e. Zijn rol is die van bemoedigen, aansporen, voorbede en het met je meedenken over de te zetten stappen.

Nieuw is dat dit jaar een vrouwengroep van start is gegaan met zes deelnemers. In deze groep komt veel meer persoonlijkheidsproblematiek voor. Er bestond veel waardering na afloop. Een nieuwe groep start in januari 2014.

Ook De Driehoek heeft een mannengroep. Porno- en seksverslaving wordt ook veelvuldig door middel van individuele therapie en echtpaartherapie behandeld. Via internet volgen veel mannen de cursus *Setting Captives Free*. Deze cursus hanteert echter een ander bijbels mensbeeld dan het reformatorische.

Seksverslaving en het pastoraat

Casus Floor

Floor (21) heeft vanaf zijn veertiende een seksverslaving. Hij zegt veel fantasieën te hebben, en geeft aan dat hij de mensen om zich heen ‘verseksualiseert’. Daarnaast heeft hij wel eens fantasieën over betaalde seks, maar hij zegt dit nooit te willen doen. Hij heeft het meest last van zijn verslaving als hij zich rot voelt, bijvoorbeeld als hij ruzie met zijn moeder heeft. Hij is via een oudere broer in aanraking gekomen met pornografie op internet. De pornoverslaving treedt veelal op in combinatie met zelfbevrediging. De pornografie is hierbij een middel om tot een hoogtepunt te komen. Floor ervaart dit als een gebondenheid waaraan hij zich niet kan onttrekken. Hij geeft aan het verkeerde te willen. De eerste vier jaren had hij hier geen moeite mee en voelde hij zijn geweten niet. Op zijn achttiende is hij volgens zijn eigen zeggen tot ontdekking aan zichzelf gekomen en voelt hij zich schuldig over zijn verslaving. Steeds weer is er de verleiding, het toegeven en het balen achteraf. Hij geeft aan tot Christus te vluchten en te weten vergeving te kunnen krijgen, maar de strijd blijft. Soms lukt het twee weken niet toe te geven aan de verleiding, en op een ander moment is het er weer een aantal dagen achter elkaar. Hij geeft aan dat hij graag rein voor God wil leven. Hij verlangt naar een relatie maar denkt dat hij nu geen gezonde relatie kan aangaan. Hij zou graag verlost willen worden van de gebondenheid aan de verslaving.

In een persoonlijk gesprek hoort u dit voor het eerst. Hoe gaat u met Floor in gesprek?

Van Genderen stelt dat er een belangrijke taak ligt voor kerken en gemeenten. Hij adviseert op de gevaren te wijzen, maar ook verslaafden tegemoet te treden in de geest van liefde en barmhartigheid. “Laten we niet neerzien op mensen die verslaafd zijn aan porno, of aan welke andere verslaving dan ook. Besef dat iedereen vatbaar is voor verleiding. Laten we open zijn over onze eigen strijd, misschien op heel andere terreinen. Laat de kerk een plaats zijn van herstel en genezing voor gewonde en gebroken mensen die in de ban van deze verslaving zijn gekomen. Omdat het bloed van Jezus, Gods Zoon, ons reinigt van alle zonden (1 Joh. 1:7)”.

Hoe kan het pastoraat aan mensen met seksverslaving zo goed mogelijk vorm gegeven worden? Ik noem enkele aandachtspunten.

- 1) Luister naar en spreek met een gemeentelid met seksverslaving op een niet beoordelende en veroordelende manier. Realiseer u dat uw gemeentelid niet met u zal praten als hij/zij verwacht dat u hem/haar veroordelend tegemoet zult treden. Bedenk dat de kwetsbaarheid en de zelfveroordeling vaak groot is bij deze groep mensen.
- 2) Proberen de nood en de onderliggende psychische problematiek te begrijpen. Porno- en seksverslaving is niet of in ieder geval niet primair een probleem met seksualiteit maar een probleem met onvervulde behoeften, gebrek aan waardering en liefde.
- 3) Heb acht op uzelf! Sta eens stil bij uw eigen seksuele geschiedenis. En hoe gaat u nu om met seksualiteit? Heeft u zelf een verbond met uw ogen (Job 31:1) gemaakt?
- 4) Zoek professionele hulp als u er mee vastloopt: voor uw gemeentelid dat met deze problemen worstelt; maar ook voor uzelf als u er zelf in verstrikt zit!

Boeken

- Artherburn, S & F. Stoeker (2009) Het gevecht van iedere jonge man. Hoornaar, Gideon
- Cleveland, M. (2006) Puur leven! Doorbreken van pornoverslaving. Amsterdam, Oogstpublicaties
- Hall, L. (2003) Bedreigende hartstocht – de moedige strijd van een vrouw die haar gezin redde van verwoesting door pornografie. Dordrecht, Centrum voor Pastorale Counseling
- Jacobs, I. (2008) Echt gebroken, hecht verbonden. Vaassen, Medema
- Perkins, B. (1999) Als mannen de verleiding weerstaan. Heerenveen, Barnabas
- Rijsingen, H. van (2005) Seks, alles of niets. Vraagbaak voor mannen die verslaafd zijn aan seks. Haarlem, Aramith
- Willingham, R. (2005) Onderweg naar vrijheid, loskomen van seksverslaving. Driebergen, Navigator boeken
- Zessen, G.J. van (2009) Seksverslaving, begrijpen en veranderen. Amsterdam, SWP
- Ijkema, H. (2011) Strijdlust. Dordrecht, De Hoop Publishers
- Zijl, B.J. (2013) Je lichaam, een tempel. Apeldoorn, De Banier

Websites

www.settingcaptivesfree.com

www.kostbaarvaatwerk.nl