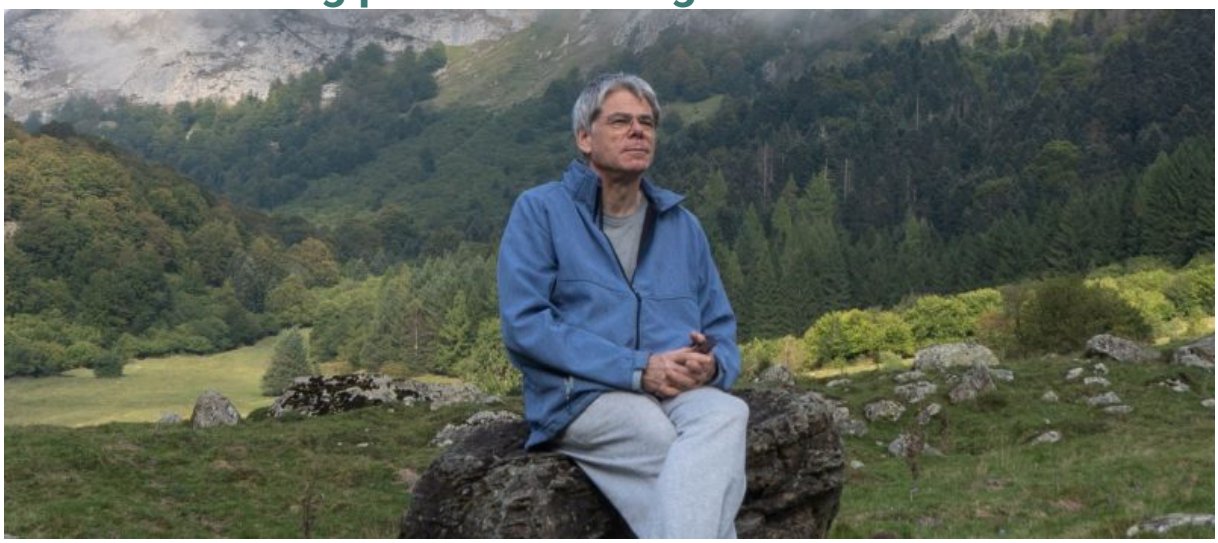
Interview: Breng pornoverslaving in het licht



- Jennifer Kemp
- 06/03/2026
- porno, seksualiteit, seksueel misbruik

Leestijd: 12 minuten

Harko IJkema (62) heeft zelf ervaren hoe het is om jarenlang in de greep te zijn van porno en zelfbevrediging. Hij weet als geen ander hoe moeilijk het is om hieruit los te komen.Uit zijn empathie voor mensen met dezelfde problemen, werd het platform purity4life geboren. Harko durft open en eerlijk te vertellen hoe hij, gegrond op een Bijbelse boodschap, over een pornoafhankelijkheid denkt én hoe we onze onreinheid bij God kunnen brengen.

Kunt u iets over uzelf vertellen?

Ik kom uit Apeldoorn, waar ik de opleiding tot chemisch analist volgde. Rond mijn 22e/23e hoorde ik over het werk van het Leger des Toen ben ik daar twee jaar gaan werken, onder andere op de Amsterdamse Wallen. In die periode wist ik: ik wil de hulpverlening in. Na de opleiding maatschappelijk werk ging ik werken bij het opvangcentrum van de Vereniging tot Heil des Volks. Daar rolde ik de verslavingszorg in en groeide door tot projectleider. In totaal werkte ik daar 13 jaar.
In 1999 ging dit werk over naar De Hoop in Dordrecht. Ik verhuisde naar Dordrecht en werd afdelingshoofd van het nieuwe project 'De Jordaan', gericht op mensen met verslavings- en psychosociale problematiek. Uiteindelijk werkte ik 27 jaar bij De Hoop GGZ, waar ik onlangs ben gestopt. Totaal heb ik zo'n 37 jaar in de hulpverlening gewerkt.

Deze maand ben ik met vervroegd pensioen gegaan op 62-jarige leeftijd. Mijn vrouw doet vrijwilligerswerk op dezelfde plek waar ik werkte. Samen willen we nu ontdekken of God nog ander werk voor ons heeft. We weten niet wat dat zal zijn, maar staan er

open voor als er iets nieuws op ons pad komt.
Parallel aan mijn werk speelde er een persoonlijke strijd. Mijn roots in de verslavingszorg hangen ook samen met mijn eigen verborgen worsteling met pornografie en zelfbevrediging. Niemand wist daarvan. Aan de buitenkant was niets te zien, terwijl ik innerlijk in een andere wereld leefde. Dat dubbele leven zie je ook veel terug in deze problematiek, ook binnen kerken. Ik trouwde in 1988 en hield deze verslaving zeven jaar verborgen in mijn huwelijk.
Toen mijn vrouw zwanger was van onze eerste dochter, werd ik diep geraakt: ik zou vader worden en kon zo niet doorgaan. In die periode greep God in mijn leven in en wekte in mij het verlangen op om een man en vader te zijn zoals God dat bedoeld had. Dat bracht me ertoe mijn geheim aan mijn vrouw te belijden. Dat was een extreem moeilijke, maar cruciale stap: het brengen van alles in het licht. Daarmee was het verslavingsgedrag niet meteen weg, maar het was wel het kantelpunt van waaruit herstel mogelijk werd.

Achteraf heb ik me afgevraagd waarom God niet eerder had ingegrepen, bijvoorbeeld vóór mijn huwelijk. Toch was dit het moment van ommekeer. In de jaren daarna ben ik stap voor stap vrij geworden. Nu, ruim 20 jaar later, kan ik oprecht zeggen dat ik vrij ben van dit dwangmatige seksuele gedrag. Zoals Paulus zegt: door de genade van God ben ik wie ik ben. Niet uit eigen kracht alleen, maar in samenwerking tussen wat God doet en jouw bereidheid om daarin mee te gaan.

Hoe zijn jullie op het idee gekomen om purity4life op te starten?
Wij geloven dat herstel mogelijk is. Dat heeft ertoe geleid om mensen te willen helpen die vastzitten in deze thematiek. In het bijzonder wilden wij er zijn voor mensen uit de christelijke gemeenschap.
Helaas zien we dat ook in de kerk te veel mensen in de greep zijn van onreinheid. Dit houden ze verborgen, waardoor ze als het ware de kracht van God in hun leven missen. We zouden een lichtend licht en een zoutend zout moeten zijn, maar dat ziet er niet altijd zo uit. Ik denk dat veel van die kracht ons word ontroofd door een heimelijk onrein leven. Daarom willen wij iets voor die christelijke gemeenschap betekenen.
Het begint bij onszelf, bij ons eigen getuigenis. Dat heeft er onder andere voor gezorgd dat ik het boek Strijdlust heb geschreven, ongeveer 14 jaar geleden. Ook heb ik al heel wat jaren een eigen praktijk 'Strijdlust'. Daar help ik mensen voor wie seks verslavend is geworden.

Hoe is de stichting purity4life ontstaan?
Het is gestart met een groep mensen die ook deze strijd met seksualiteit kenden en graag iets wilden doen om dit steeds groter wordende probleem een halt toe te roepen. Deze groep vormde het bestuur, waar ik vooral de drijvende van kracht was.
Door mijn werk in de hulpverlening had ik een vrij groot netwerk en wist ik collega hulpverleners te enthousiasmeren om zich aan te sluiten bij de missie van purity4life. De missie was onder andere om een landelijk dekkend netwerk te realiseren van christenprofessionals die kundig waren om mensen te helpen die met deze thematiek worstelden. Dit netwerk is gegroeid tot ongeveer 30 deelnemers verspreid over het land.

Met elkaar hadden we ook ontmoetingen en trainingen, en zo zijn we een aantal jaren doorgegaan.

Op een gegeven moment heb ik aangegeven dat ik het niet allemaal pro deo erbij kon doen, en meer mensen nodig had die mee wilden bouwen. We hebben daarin wat pogingen ondernomen, maar het kwam niet goed van de grond, omdat iedereen het toch ook druk had met zijn eigen praktijk. Daardoor kwam het toch weer te veel op mijn schouders neer. Ongeveer 4 jaar geleden hebben we de knoop doorgehakt en besloten om de stichting op te heffen.

Het internetplatform purity4life is er nog wel, en die onderhoud ik. Af en toe melden zich nog nieuwe hulpverleners aan. Die screen ik dan en zet ik op het internetplatform. Het is nu dus in feite een passief netwerk. Er vinden verder geen activiteiten meer plaats vanuit purity4ife.

Wat raakt uzelf het meest in dit werk?
Het effect wat het verstrikt raken in porno heeft in iemands leven. Daar ben je helemaal niet zo mee bezig als je naar porno kijkt. Je raakt als het ware bedwelmt en ziet daardoor niet hoe schadelijk het is voor je relatie, voor je geest, voor een gezonde seksualiteitsontwikkeling. Het ontwricht en maakt kapot wat je lief is. De maatschappij doet alsof het kijken naar porno iets onschuldigs is, wat je gerust recreatief kunt doen en wat je kunt reguleren en beheersen. Dat is zeer te betwijfelen.

Het ontbreekt velen aan besef wat porno mentaal, geestelijk, lichamelijk en sociaal met je doet en hoe het je misvormd. Als dat duidelijk word (en ik ontvouw dit voor mijn cliënten), dan zeggen ze ook dat ze dit nooit zo gerealiseerd hadden.
Ze beginnen met ”lichte” porno (als dat al bestaat), maar waar ze uiteindelijk uitkomen, dat hadden ze nooit kunnen bedenken. Ze vinden dit vaak zelf ook verschrikkelijk. En wat me ook raakt is de verborgenheid. Degene naast je in de kerkbank kan midden in deze worsteling zitten, zonder dat jij er iets van weet of merkt. Hoe eenzaam is dat!
Wat hebben jullie bereikt in de tijd dat jullie dit werk doen?
We hebben het landelijke netwerk van hulpverleners, dat je via de website kunt raadplegen. We hebben online programma’s geïntroduceerd ter ondersteuning aan mensen die los willen komen uit dit problematische gedrag. Daarnaast hebben de deelnemers van het purity4life netwerk elkaar beter leren kennen waardoor we makkelijk verbinding maken.
Er zijn ook een aantal andere dingen uit geboren. Er was bijvoorbeeld in de jaren ‘90 een online cursus van 90 dagen met de naam ‘Setting Captives Free’. Deze cursus was bedoeld om mensen die gevangen waren in onreinheid te begeleiden naar een weg naar vrijheid. Degene die dit leidde in Nederland is daar uiteindelijk mee gestopt omdat het

voor hem te veel werd. Toen heeft purity4life al het materiaal overgenomen en herschreven naar de Nederlandse situatie, omdat het nogal Amerikaans was. We gaven het een nieuwe naam: ”Bouwen aan een rein leven”. Via purity4life kun je bij die cursus komen. Het is een Bijbels onderbouwde, pastorale online cursus.

Ook heb ik een nieuw online behandelprogramma ontwikkeld: “Lust leren loslaten”. Hierin zijn de laatste wetenschappelijke inzichten verwerkt en het gaat verder dan het aanbieden van pastorale handreikingen. Het is echt gericht op behandeling volgens de laatste professionele inzichten, maar wel doordrenkt met Bijbelse principes en uitgangspunten. We hebben daarnaast een jongeren variant gemaakt in samenwerking met pureheart.nu, voor jongeren van 12 tot 18 jaar.

Het is mooi te zien dat deze programma’s goed gebruikt worden in Nederland. Omdat ik dit alles in beheer heb, kan ik er ook makkelijk nieuw content in aanpassen en opnemen.

Merken jullie dat er veel struggles zijn op dit gebied?
Dat is een understatement. Er is te veel onder de oppervlakte wat we nog niet zien. Het maakt ook niet uit of je een directeur bent of iemand die in een supermarkt werkt, we hebben er allemaal mee te maken. Je ziet een grote verlegenheid om hier met elkaar het goede gesprek over te voeren.

Merken jullie verschil tussen mannen, vrouwen, jongeren?
Persoonlijk begeleid ik bewust geen vrouwen, enkel mannen. Wel weet ik van collega’s dat dit bij vrouwen ook speelt, maar wel in een andere soort dynamiek dan bij mannen. Bij vrouwen zit je sneller in een sfeer van fantasie en romantiek, een verhaal. Bij mannen is het meer gefocust op het fysieke aspect. Bij jongeren is het sowieso een problematisch stuk aan het worden vanwege het gebruik van smartphones.

Op welke leeftijd komen jongeren meestal voor het eerst in aanraking met pornografie?
Altijd te vroeg!!! Ik vind het lastig hier goed op te antwoorden, omdat ik ze dan nog niet spreek. Maar wat ik wel hoor is dat ze op 16 jarige leeftijd, of jonger, een telefoon met open internet hebben. Dan weet je gewoon dat ze er mee worden geconfronteerd. Misschien is het dan nog wat meer in de lacherige sfeer en is het nog niet geworden tot problematisch verslavingsgedrag. Maar de kiem wordt er wel gelegd. In je puberteit maak je een sterke relationele en emotionele ontwikkeling door en je ziet, bij frequente blootstelling aan porno, dat het risico’s heeft voor die ontwikkeling.

Bijvoorbeeld in het gegeven dat zij zich steeds moeilijker op een betekenisvolle manier hechten aan een ander. Het worden steeds meer korte, vluchtige contacten, met weinig toewijding en zonder trouw.

Hoe kijken jullie als organisatie vanuit Bijbels perspectief naar een pornoverslaving?

Het korte antwoord is: dit is niet zoals God de seksualiteit bedoeld heeft. Maar ik denk dat hier een meer genuanceerd antwoord op gegeven moet worden, omdat er zoveel meer facetten aan zijn.

Bijvoorbeeld: Wat is eigenlijk porno? Wanneer wordt iets porno? En wat is verslaving? Ik werk al ruim 37 jaar in de verslavingszorg en nog steeds zijn we daar niet goed over uit.

Ik heb wel eens in een groepje gevraagd: "Wat is volgens jou gezonde seksualiteit? Ik kreeg zoveel verschillende antwoorden. En terecht, want hebben we het wel over hetzelfde? Is elkaar een hand geven seksueel? Is een kus geven seksueel? Vanaf wanneer wordt iets seksueel? En dit zijn nog maar de 'makkelijke' vragen die we elkaar hierover kunnen stellen. Het wordt al ingewikkelder als we nadenken over bijvoorbeeld de vraag welke seksuele handelingen binnen een relatie goed en aanvaardbaar zijn. En hoe versta je hierin dan het Bijbelse spreken? Ik merk bij dit soort vragen dat we heel snel binaire reacties willen uitlokken: iets is goed of iets is fout en daar moeten we dan tussen kiezen. We willen horen wat de norm is.

Purity4life wilde zich juist inzetten om niet zozeer de focus te leggen op het vertellen hoe slecht porno is, want de meeste mensen die porno kijken weten intuïtief best wel dat het niet goed is.

Wij wilden juist de goede en positieve kant van seksualiteit belichten en vertellen hoe God dit aan de mens gegeven heeft om de liefde te genieten binnen de veilige kaders die Hij daarvoor bedacht heeft.

Daarom is het goed dat ouders erover nadenken hoe ze binnen , een goed voorbeeld zijn voor onze kinderen als het gaat om het voorgeleefd krijgen wat gezonde seksualiteit is? Wat zien onze kinderen daarvan. Hoe wordt er aan de keukentafel over gesproken?

Wat zijn belangrijke oorzaken bij problemen met pornografie?

We zien dat het niets te maken heeft met status of stand, het komt in alle lagen van de bevolking voor. Een aanleiding kan bijvoorbeeld zijn dat je er als kind te vroeg aan bent blootgesteld. Internet is tegenwoordig wel het voornaamste kanaal dat hierin voorziet. Ook kan het zijn dat je er iets van hebt gezien op een moment dat je daar compleet niet op voorbereid was en het je overweldigde. Het kan ook zijn dat iemand die zijn

seksualiteit aan het ontdekken is erachter komt dat hij of zij die seksuele spanning en plezier ook met zichzelf kan beleven. Ook voor mensen met kenmerken van autisme is dit een heel verleidelijke weg, omdat het geen appel doet op sociale interactie of sociale regels.
Seksuele ontlading wordt ook vaak gezocht om stress of spanning af te leiden. Binnen de hulpverlening wordt hiervoor het acroniem **HALT** gebruikt: H staat voor hurt (pijn). Dat kan te maken hebben met emotionele verwonding, een pijn die mensen ervaren vanuit ervaringen in hun leven zoals trauma's en ze hebben ontdekt dat seksuele bevrediging verdovend werkt.
De A staat voor anger (boosheid) of spanning, ze merken dat seksuele bevrediging de spanning of boosheid reduceert.
L staat voor loneliness (eenzaam). Vaak is de persoon die porno kijkt alleen thuis. De verleiding om je mee te laten trekken in de heftige en opwindende wereld van porno is dan groot. Maar het zijn ook vaak de momenten dat men zich niet verbonden weet met anderen.
T is van tired (vermoeid). Als je vermoeid bent, sta je meer open voor verleiding. Ook kan de opwinding van porno je weer nieuwe energie geven.

Wat zijn de gevolgen van een pornoverslaving in gezin, kerk en voor de persoon zelf?
Bij deze vraag verwijst Harko me naar een artikel op zijn website. De gevolgen zijn groot en veel. Lees het zelf na op https://go4purity.nl/wat-porno-met-je-doet/
Wat is het gevaar van zwijgen over dit onderwerp?
Dat het heimelijk door ettert. Men denkt "zolang ik het niet vertel is het er niet" maar dat is de grootste leugen die er is natuurlijk. Je bent in staat het spel zo goed te spelen dat het lijkt of het er niet is.
Hoe spreek je op een goede manier over dit onderwerp? Bijvoorbeeld als je (weet dat iemand) ermee worstelt?
Ik denk dat het belangrijk is dat er nagedacht wordt hoe wij een veilige omgeving of gemeente kunnen zijn voor iemand die met deze problematiek worstelt. We moeten er ook open over durven spreken op Bijbelkringen of catechisatie. Niet om het te normaliseren in de zin van 'ach, iedereen heeft er mee te maken', maar juist om aan te moedigen de goede strijd te strijden en het geloof te behouden! En tegen elkaar kunnen zeggen 'houd vol'.
Het getuigenis is iets heel krachtigs. Laat iemand de microfoon pakken om op een gemeente- of jongerenavond te spreken over wat porno in zijn/haar leven heeft gedaan, hoe ze eruit zijn gekomen en wat de weg van herstel is geweest.

Jezus zegt in Mattheüs 18:7: “Er zullen verleidingen komen, maar wee hen door wie die verleiding komt.” Jezus zegt dus duidelijk dat er verleidingen komen. Hij weet het. Durven wij eerlijk tegen elkaar te zeggen wat die verleidingen voor ons zijn? Laten we elkaar niet voor de gek houden en zeggen dat wij er geen last van hebben. Het kan zo verbindend zijn als we open durven te spreken over zaken waar wij ons kwetsbaar voelen. Maar dan is wel de voorwaarde dat er geen veroordeling is maar genade!

Hoe ziet de begeleiding die jullie geven er praktisch uit?
Purity4life zelf biedt geen begeleiding, het is een netwerkorganisatie. Er zijn mensen aangesloten met hun eigen organisatie en iedereen heeft daarin zijn eigen werkwijze. Op de website vind je daar meer informatie over.

Wat hopen jullie te bereiken na een traject?
Uiteindelijk hoop je dat mensen weer regie krijgen over hun eigen leven en seksuele verlangens.
Want seksuele verlangens zijn er, en die zullen er blijven. Je wilt dat mensen regie pakken daarover, zich niet laten meeslepen, maar op een gezonde manier met die verleidingen om kunnen gaan.
Is er volledig herstel mogelijk volgens u? Hoe ziet dat eruit?
Dat geloof ik zeker, alleen al als ik naar mezelf kijk. De andere kant is er ook: ik kan er vanavond voor kiezen een verkeerde afslag te nemen. Dus ja, je kan ervan vrij worden, maar op dezelfde manier denk ik als dat je vrij kunt worden van zonde. Kun je daar echt vrij van worden? En hier raak je het geheim van het Evangelie dat we genade en barmhartigheid ontvangen als we zondebewust tot Zijn troon naderen (Hebr. 4). Elke dag weer. Ik noem het wel eens ‘struikelend achter Jezus aangaan’.
Je kan ergens vrij van zijn, maar wel met de wetenschap dat ook de rechtvaardige zevenmaal valt (Spreuken 24:16: Want de rechtvaardige zal zevenmaal vallen en opstaan, maar de goddelozen zullen in het kwaad neder struikelen.) Wij allemaal hebben dagelijks verzoening en genade nodig.

Ik zal nooit volledig vrij worden van de zonden, want zover ik nog in het vlees leef, zit dat in mij. Maar ik leef vanuit geloof en genade en met de kracht die God mij geeft. En soms ervaar je die kracht sterker en voel je je beter bestand tegen verleidingen. Soms ervaar je die kracht veel minder en dan moet je heel alert en waakzaam zijn om niet te struikelen. Het is belangrijk te weten wat helpende acties zijn op die momenten. En mocht het zo zijn dat je toch struikelt, dan is het belangrijk om te weten wat de route is om weer te gaan staan, want “de rechtvaardige valt zevenmaal, doch staat weer op”.

Welke rol kan een gemeente innemen in steun en/of voorkoming?
Het is belangrijk als er in een gemeente een klimaat is van eerlijkheid en openheid, juist over thema's waarover wij ons schamen. We moeten toegankelijke mensen worden voor mensen die op een bepaald moment echt vast zitten in een strijd. Zeg: "Je bent bij mij welkom, ik veroordeel je niet."
Laten we samen God zoeken om hieruit te komen. Een gemeente is een plek waar onderlinge verbondenheid kan worden ervaren. En dat is precies wat de mensen die in deze strijd zitten missen. Ze zijn de verbinding met zichzelf, met anderen en met God kwijt.

Wat hoopt u dat er de komende jaren verandert in de kerk en samenleving op dit gebied?
Ik moet eerlijk zeggen dat ik geen illusies heb. Je hoopt natuurlijk dat de overspoeling van porno in onze samenleving af zal nemen. Laten we beginnen bij onze jongeren. Help hen wat meer los te komen van de smartphoneterreur. Onze kinderen groeien ermee op en zijn steeds slechter in staat om gezonde relaties aan te gaan. Ik ben blij dat daar een ontwikkeling in gaande is. Wil je de porno aanpakken, dan kun je er niet omheen de sociale media aan te pakken.
Wat wilt u jongeren meegeven voor ze hiermee in aanraking komen?
Het beste voor jongeren is dat hun ouders een goed voorbeeld geven. Maar er is veel gebrokenheid en gescheiden gezinnen. Dus in die situatie sta je gelijk al op achterstand. En jongeren moeten het gewone leven leren leven. Dus ze moeten erop uit trekken en met vrienden en/of familie gewoon lekker samen dingen gaan doen.

Wat kunnen ouders doen om dit bij hun kinderen te voorkomen? Hoe kunnen ze kinderen weerbaarder maken op dit onderwerp?
Het begint met hun eigen voorbeeld. Hoe vaak zitten ouders zelf niet achter hun telefoon. En hoe laat je als ouders zien dat je van elkaar houdt, hoe toon je genegenheid en intimiteit met elkaar? En welke woorden gebruik je als je spreekt over seksualiteit. Zijn dit positieve woorden of zijn het beladen woorden? Of doen we er juist geheimzinnig over? Kun je zeggen dat je gezin een 'warm' en liefdevol gezin is? Stel die vraag eens aan je kinderen, hoe zij dat ervaren? En wat zou je dan kunnen doen om het aantrekkelijker te maken. Welke rol vervult de vader daarin. En de moeder?
Hoe ga je om met het spanningsveld tussen 'bespreekbaar maken' en 'kinderen niet op ideeën brengen'?
Het begint met de vraag wanneer een kind rijp is om hier überhaupt een gesprek over te

kunnen voeren? Het begint dus met het kennen van je kind in zijn of haar intellectueel vermogen, in zijn vermogen tot reflecteren en nadenken. Ga eens samen met je kind achter de computer zitten, en kijk eens mee wat je kind daar doet. Dan kun je vanuit daar misschien al wat delen over hoe mensen met elkaar omgaan. Als een kind kijkt naar programma's waarin ontrouw word gepropageerd, of waarin het normaal is dat je na een eerste ontmoeting elkaar al zoent, ga daar dan ook eens over in gesprek.

Hebt u/jij ook problemen met dit thema, en wilt u graag passende hulp? kijk dan op https://purity4life.nl/of go4purity.nl