

SAMEN OP WEG NAAR EEN NIEUW LEVEN

DE HOOP

MAGAZINE

51STE JAARGANG
NR 1 • 2026

IN DEZE EDITIE

**Wat je wilt weten
over kinderen
met autisme**

—

**Trainingen tegen
terugval**

—

Therapie en AI

—

HET VERHAAL VAN KAILEY

**“Het leven is zo
mooi, dat wil ik
niet laten gaan
door leugens in
mijn hoofd”**


De Hoop



“Eén van de moeilijkste dingen is het herstel van vertrouwen”

“HOE LANGER JE IN DE HULPVERLENING ZIT, HOE MEER JE ONTDEKT HOE GROOT PORNO EEN PROBLEEM IS. DAT IS NIET ANDERS ONDER CHRISTENEN. WAT JE AAN DE BUITENKANT LAAT ZIEN, KAN STERK VERSCHILLEN VAN WAT ER IN JE LEEFT.”

Pornoverslaving binnen het huwelijk: het is één van de tegenslagen die man en vrouw beiden op hun eigen manier doorstaan. Waar Harko terugkijkt op gedrag dat ver achter hem ligt en nu andere mannen begeleidt, maakt het bij Anneke nog steeds veel los. Toch delen ze nu samen hun verhaal, om anderen te helpen.

Harko was twaalf toen hij een voetbal op een gebouw schopte en daar een pornomagazine aantrof. “Het was overweldigend en schokkend. Maar het maakte me ook nieuwsgierig. Het was in de jaren '70, nog vóór de komst van internet.” Harko begon zijn zoektocht op tv. “Het is de leeftijd waarop je je seksualiteit ontwikkelt. Seksualiteit is een normaal onderdeel van het leven, het verlangen ernaar is ook heel natuurlijk. Maar je kan wel uit verkeerde bronnen putten. Het kijken van porno werd een gewoonte die erin sloop. Het kenmerkende van deze verslaving is dat het in het geheim gebeurt. Je weet intuïtief dat het licht het niet verdragen kan. Ik wist dat het schadelijk was, maar gaf het verlangen de overhand. Het bleef tientallen jaren verborgen voor de buitenwereld.”

WORSTELING

Harko wisselde in die tijd van carrière. Hij volgde de opleiding maatschappelijk werk en deed vrijwilligerswerk bij het Leger des Heils. “Notabene op de wallen. Ik werd omringd door erotiek, maar was daar om te helpen. Die worsteling in mezelf werd steeds heftiger. Hoe houd ik dit nog bij elkaar?” In die tijd ontmoette Harko Anneke. “Ik hield het voor haar verborgen. Maar ik besepte steeds meer wat het deed in het contact. Ik kon niet open zijn in onze relatie. En dat

gold ook in mijn relatie met God. Hij weet het natuurlijk, maar het beïnvloedde mijn geestelijk leven. Je komt niet in je kracht te staan als je zo'n geheim koestert. Het blijft in jezelf, je leeft in een gevangenis.”

BETROKKEN

In het begin van hun relatie nam Harko Anneke mee naar een kerstlunch met verlaafden en dak- en thuislozen. Anneke lacht: “Hij was benieuwd hoe ik op hen zou reageren.” Harko: “Als dat moeilijk was voor haar, dan werd het 'm niet.” Maar Harko en Anneke deelden hun liefde en betrokkenheid voor de ander en trouwden in 1988.

OPENBARING

Rond de geboorte van hun eerste dochter las Harko een boek over verantwoordelijkheden als man en vader. Hij hield het niet meer uit met zijn dubbelleven en vertelde alles aan zijn vrouw. Anneke: “Ik herinner me nog dat het naar binnen denderde. Ik ging ermee naar God. Door gebed hield

“Ik wist dat het schadelijk was, maar gaf het verlangen de overhand.”

- Harko

ik dat hele proces vol. Ik bleef steeds opnieuw vergeven. Achteraf denk ik juist dat ik veel heb weggestopt.” Zo'n twintig jaar later ging Anneke groepen leiden bij Kostbaar

Vaatwerk, een lotgenotennetwerk voor vrouwen met een pornoverslaafde man. “Daar werd ik geraakt door wat andere vrouwen deelden. De pijn die ik had onderdrukt, kwam naar boven. Ik kon overleven door alles weg te stoppen, maar door hun verhalen kwam alles eruit. Ik heb zóveel gehuild. Het was een stuk verdriet dat thuis geen ruimte kreeg, ik kon dat natuurlijk niet bij Harko uiten.” Harko knikt. “Die vrouwen waren een spiegel voor Anneke. Zij had nooit stilgestaan bij wat dit voor haar betekende.” Anneke: “Bij de partnergroepen ging het over de waarde van de vrouw en toen realiseerde ik pas wat het met mij had gedaan.” Harko: “Sommige vrouwen waren woedend op hun man. Anneke had dat niet zo. Ze is niet fel, meer zachtmoedig.” Anneke kijkt weg. “Innerlijk had ik wel die boosheid. Ik had de tv en later de computer in mijn hoofd al tien keer in de tuin gesmeten. Ook probeerde ik mijn man te beschermen door afbeeldingen uit folders te scheuren.” Haar vertrouwen in mannen raakte beschadigd. “Je denkt toch: als mijn eigen man dit al kan doen...”

AANDACHT VOOR HET GOEDE

Door radicale keuzes kwam Harko van zijn verslaving af. Harko: “We maakten samen afspraken: nooit meer alleen tv kijken, films nooit 'live' kijken en de afstandsbediening wegdoen. Als het toch fout ging, zou ik dat binnen 24 uur aan Anneke vertellen. Het vertrouwen kon daardoor voorzichtig groeien.” Harko richtte zijn aandacht daarnaast op dingen die wél goed zijn, voor zichzelf en zijn relatie. “Ik zocht tijd om me te richten op de dingen van God. Door je relatie en geestelijk leven serieus te nemen, ontstaat gezond gedrag.” Dat betekende niet dat het vanzelf ging. “Alsnog struikelde

“Vrouwen moeten hun verhaal ergens kwijt kunnen en gehoord worden, want er ligt zo’n taboe op.”

- Anneke



“Wat is er mooier dan samen in het werk staan? We kunnen heel verschillend zijn, maar dit verbindt ons.”



Harko
Oud-behandelaar bij
Polikliniek Dordrecht



Anneke
Vrijwilliger bij Vrienden van De Hoop

ik weleens in dat proces. Hoe langer het goedging, hoe moeilijker het was om open te zijn. Het doet veel als je na een half jaar moet erkennen dat het toch fout ging. Je rouwt dan, omdat de verslaving toch niet achter je ligt én je moet je vrouw opnieuw pijn doen en het vertellen. Je beseft dan dat je toch een kwetsbaarheid houdt. Daar is mee te leven, als je het in het licht houdt. Maar je moet blijven beseffen waar je vandaan komt.”

HULPVERLENING

Harko vervulde vanaf 1999 veel verschillende functies bij De Hoop, de laatste vier jaar als behandelaar. Anneke begon als avondvrijwilliger op de maatschappelijke opvang, hielp ontmoetingen voor vrouwen van medewerkers organiseren, deed bedeswerk en werkt nu bij Vrienden van De Hoop. Harko publiceerde in 2011 een boek: ‘Strijdlust, als lust een strijd is’. “Onze kinderen weten dat dit een onderwerp in ons leven is. Ze vinden dat niet naar, maar zijn juist trots dat ik anderen help.” Ook ontwikkelde Harko een uniek behandelprogramma rondom seks- en pornoverslaving. Dit gebruikte hij bij De Hoop tot zijn pensioen in 2025 en nu nog steeds in zijn eigen praktijk, ‘Praktijk Strijdlust’. Harko: “Ik richt me juist op deze problematiek, omdat ik weet hoe het je gevangen kan houden. Een belangrijke sleutel voor herstel is dat de man zelf het initiatief neemt om open te zijn. Het is heel ingewikkeld voor herstel van vertrouwen als vrouwen hun man

betrappen. Ze vragen zich dan af: ‘Als ik het niet had gezien, had je me dan nog steeds voorgelogen?’” Anneke knikt: “Voor mij was Harko’s openheid een teken dat hij er zelf ook onder leed.”

LOTGENOTEN

Harko en Anneke werden benaderd om te helpen bij de echtparendagen van Kostbaar Vaatwerk en besloten dit te doen. Anneke: “Daar begeleiden wij een gespreksgroep. We willen vooral meegeven dat het mogelijk is om eruit te komen. Op het moment zelf geloof je dat namelijk niet.” Het is niet makkelijk voor Anneke om erover te praten. Ook nu staat de pijn op haar gezicht. Anneke: “Elke keer druk je weer even op de wond. Ook al zijn we nu gelukkig met elkaar, deze werkelijkheid is er ook.” Tot voor kort bood Anneke ook op de lotgenotengroep een luisterend oor. “Vrouwen moeten hun verhaal ergens kwijt kunnen en gehoord worden, want er ligt zo’n taboe op. Ook was er ruimte om samen te bidden. Zo kon ik er voor hen zijn.”

HERSTEL VAN VERTROUWEN

Harko vertelt: “Eén van de moeilijkste dingen is het herstel van vertrouwen.” Anneke beaamt dit: “De man denkt: ik heb het nu gezegd, het geheim is doorbroken, laten we vooruitkijken en verdergaan. Bij de vrouw begint juist het proces. Ze voelt zich bedrogen en minderwaardig. Er komt van alles naar boven.” Harko: “Er ontstaat scheiding in hoe je dit probleem wilt verwerken.

De man wil vooruit en de vrouw kijkt achteruit: ‘Hoe waren de afgelopen jaren eigenlijk en waarom heb ik het niet gemerkt? Waren we wel echt gelukkig?’ Een belangrijke vraag in mijn behandeling is dan ook altijd: ‘waar krijgt jouw vrouw hulp?’ Vrouwen reageren verschillend. De ene vrouw doet alsof het er niet is. Dat kan, maar dan betaal je later de prijs. Een ander zoekt juist steun in de omgeving. Elke vrouw gaat een eigen proces, daar moet je tijd en ruimte aan geven. Maar je kunt elkaar daarin als partners niet helpen.” Anneke: “Het wordt vergeleken met een tuin. Je hebt je eigen tuin waar je zorg voor moet dragen. Ga niet in de tuin van je man wroeten. Werk allebei aan je eigen stuk en ontwikkel als vrouw de dingen die voor jou belangrijk zijn.”

VERLEIDING

Harko: “Hoe langer je in de hulpverlening zit, hoe meer je ontdekt hoe groot dit probleem is. Dat is niet anders onder christenen. Wat je aan de buitenkant laat zien, kan sterk verschillen van wat er in je leeft. Misschien is goede hulp daarom zo lastig te realiseren. Hulpverleners moeten zichzelf afvragen: ‘Hoe zit dit bij mij, wat is mijn verborgen leven? Kan ik met oprechtheid deze hulp bieden?’ Er wordt moeilijk over gepraat. Ik zou daar meer openheid over willen: ‘Hoe ga jij nu met de verleidingen in je leven om?’ Zo’n vraag vinden mensen vaak heel persoonlijk. Maar Jezus is daar helder in: ‘De verleidingen zullen komen, maar wee hen door wie de verleiding komt.’

Hoe creëer je nu een sfeer waarin zo’n gesprek kan? Ik denk door transparant te zijn over je eigen leven. Voor mij is het nu geschiedenis. Het is goed om erover te vertellen en door te geven dat er hoop is.”

GEBED

Op de vraag hoe dit voor Anneke is, wordt ze emotioneel. Anneke: “Mijn proces is anders. Voor vrouwen was in die tijd weinig aandacht. Dat is juist belangrijk voor mij: gezien en gehoord worden. Het is soms nog best moeilijk als Harko met dit thema bezig is. Ik deel het ook met mensen...” Ze staart even voor zich uit en geeft toe: “Maar soms praat ik er juist het liefst niet over. Dan wil ik gewoon even tijd en ruimte voor ons. Het

“Er is mee te leven, als je het in het licht houdt.”

- Harko

blijft namelijk altijd confronterend.” Het zegt veel over Anneke dat ze er toch over praat, om anderen verder te helpen. Anneke vindt daarbij veel steun in het gebed. “In gebed spreek ik vrijer.” Ze zwijgt even. “God is mijn Houvast. Hij weet alles al, Hij is altijd bereikbaar. Bij God kan ik helemaal mezelf

zijn. God kan verandering brengen in elke situatie.” Harko waardeert dat aan Anneke. “Anneke is een vrouw met veel geduld. Ze symboliseert hoe je liefdevol en trouw uitdrukking geeft aan je leven met God. Toen ik bij De Hoop ging werken, sloot Anneke zich meteen aan bij de gebedsgroep van De Hoop.” Anneke: “Ik houd ervan om dingen samen met mijn man te doen. En wat is er mooier dan samen in het werk staan? We kunnen heel verschillend zijn, maar dit verbindt ons.” Harko: “Mensgericht, dat zijn we samen. We bidden al een tijd wat we samen kunnen doen na mijn pensioen. We zijn benieuwd wat er op ons pad komt!”

EERLIJKHEID

Beiden hebben een wens voor de lezer. Harko: “Ik hoop dat mensen het gesprek met elkaar aangaan. Durven wij eerlijke vragen aan elkaar te stellen? Het is veelzeggend dat het vaak de vrouw is die het gesprek aangaat. Laat het de man zijn, daar roep ik ze toe op.” Anneke: “Dat kan veel losmaken. Verwijs hen alsjeblieft naar passende hulpverlening.”

HULP NODIG?

Je kan voor behandeling terecht bij De Hoop of bij Harko in ‘Praktijk Strijdlust’. Heb je als partner steun nodig, kijk dan op: kostbaarvaatwerk.nl.

**Ook bij vrouwen komt pornoverslaving voor. Omdat Harko alleen mannen behandelt, richt het artikel zich daarop.*