

Hoe ziet de behandeling eruit?

Elke cliënt die zich aanmeldt bij praktijk Strijdlust doet dit met een hulpvraag op het gebied van porno gebruik of ander ongewenst seksueel gedrag.

De behandeling is dan ook primair gericht op het terugdringen en het voorkomen van dit ongewenste gedrag.

Hoe we dit doen wordt in dit foldertje uitgelegd.

Iedere cliënt heeft zijn eigen verhaal. Om te kunnen beoordelen waar we in de behandeling aandacht aan moeten geven, zullen we onder andere naar de volgende zaken kijken:

- Hoe lang speelt dit probleem al? Als uitgangspunt hierbij kun je nemen dat hoe jonger je was toen dit ongewenste gedrag een gewoonte werd, des te sterker dit gewoontegedrag verweven is in je persoonlijk functioneren.
- Hoeveel hulp heb je al gehad bij dit probleem en welke lessen heb je geleerd om wél goed toe te passen en welke nog niet?
- Wanneer heb je voor het laatst toegegeven aan het ongewenste seksuele gedrag? En wat is de frequentie dat je aan dit gedrag toegeeft (hoe vaak per week). Dit bepaalt voor een belangrijk deel welke preventiemaatregelen getroffen moeten worden.
- Hoeveel inzicht is er in het eigen verslavingsgedrag. En is er de kennis en zijn er de vaardigheden om dit te beïnvloeden?
- Spelen er ook andere (psychische) problemen die het herstel van het ongewenste seksuele gedrag bemoeilijken.
- Wie lijden nog meer onder de gevolgen van het ongewenste seksuele gedrag? En is het wenselijk hen bij de behandeling te betrekken?
- Op welke manier spelen geloof- en zingevingsvragen een rol?
- Wat is je leerstijl? Sommigen leren door het vergroten van het zelfinzicht, anderen juist door te oefenen in de praktijk en daarbij voorbeelden en tips aangereikt te krijgen.
- Hoe snel leer je en hoeveel tijd kun je, en wil je, besteden om met deze behandeling bezig te zijn tussen de gesprekken door.

Er is dus geen standaard benadering mogelijk. Niet wat betreft de inhoud en ook niet wat betreft de snelheid. Er wordt steeds met de cliënt gekeken wat op dat moment actueel is en wat dan nodig en nuttig is om te bespreken en in de praktijk op te pakken. Soms geeft de cliënt zelf aan waar het over moet gaan, in het andere geval stuur ik vooral in het gesprek waar het over gaat. In die wisselwerking trekken we samen op.

Gecombineerde behandeling

Door de jaren heen heb ik ontdekt wat voor veel mensen terugkerende thema's zijn die in een behandeling bij porno- of seksverslaving aan bod komen. Deze inzichten heb ik verwerkt in het online behandelprogramma 'Lust Leren Loslaten'. Waar mogelijk combineer ik de behandelgesprekken met dit online programma. Onderwerpen die ik anders in onze face2face gesprekken zou bespreken kun je nu in je eigen tijd en tempo met dit programma volgen. Op deze manier kan een enorme tijdswinst in behandeluur behaald worden. En daardoor zullen de behandelkosten lager uitvallen dan bij uitsluitend face 2 face behandeling. Voor het complete onlineprogramma 'Lust Leren Loslaten' betaalt de cliënt eenmalig €19,95

Account aanmaken

- Ga naar <https://go4purity.nl/online-programmas/>
- Kies de algemene of christelijke versie van *LustLerenLoslaten*
- Klik op AANMELDEN en vul info@strijdlust.net in bij het veld: hulpverlener e-mail

Opzet van de behandeling

Hieronder kun je een indruk krijgen hoe een globale opbouw van de behandeling er uit zou kunnen zien.

VOORBEREIDING

In principe start elke behandeling met een goede voorbereiding. Dat betekent dat je eerst stil staat bij de noodzakelijke voorbereidingen die je moet treffen om effectief aan de slag te kunnen gaan om dit probleem aan te pakken. Het succes van het herstel zal onder andere afhangen van de keuzes die je in deze voorbereiding maakt!

Deze onderwerpen kunnen hiervoor aan de orde komen

- zelfonderzoek / seksuele anamnese
- aandacht voor relatieschade
- radicale amputatie
- gevolgen als je niet radicaal bent
- seksuele abstinentie
- tips om het vol te houden
- zelfregistratiedagboek
- accountability partner / buddy
- een gezonde leefstijl
- een gezond geestelijk leven

VERSLAVINGSEDUCTIE

Vaak is het ongewenste seksuele gedrag uitgegroeid naar gedrag dat veel overeenkomsten vertoont met verslavingsgedrag zoals we dat ook kennen bij mensen die gokken, gamen of andere soorten drugs gebruiken. Als je dit verslavingsgedrag wilt doorbreken moet je de werking van dit gedrag leren begrijpen, technieken aanleren om adequaat met verleidingen om te gaan en te weten hoe jij je hiertegen kunt wapenen.

Deze onderwerpen kunnen hiervoor aan de orde komen

- *wat is verslaving en hoe werkt dit?*
- *preventie methodieken en persoonlijk preventie plan*
- *kennen van triggers en risicosituaties*
- *craving technieken*
- *omgaan met terugvalsituaties*
- *terugvalanalyse kunnen maken*

INZICHT & GEDRAGSVERANDERING

Als het ongewenste seksuele gedrag een gewoonte geworden is, dan is je persoonlijk functioneren daarmee verweven geraakt. Daar kun jij (en je partner) vandaag de dag last van ondervinden en het kan je belemmeren om tot een stuk levensvervulling te komen. Hoe dit precies in jouw geval functioneert en wat helpend kan zijn om hierin verandering te brengen moet ontdekt worden. Het hervinden van datgene wat de tevredenheid in je leven stimuleert en de eigenwaarde versterkt is een belangrijke opgave.

- *porno, masturbatie en de gevolgen*
- *seks en mijn brein*
- *identiteit, zelfbeeld en lage eigenwaarde*
- *tevredenheid, leven vanuit waarden*
- *doelgericht leven, van betekenis zijn*
- *invloed en acceptatie*
- *anders leren denken*
- *bijbel en seksualiteit en de geestelijke betekenis van seks*
- *relatieschade herstellen*

Deze onderwerpen kunnen hiervoor aan de orde komen