



zoek

## Nieuws ▼

Laatste nieuws

Binnenland

Politiek

Buitenland

Economie

Video

Fotoseries

## Kerk &amp; Religie ▼

Christenvervolging

Beroepingswerk

Afscheid en intrede

Kerkdiensten

Kerktijden

Opinie ◀

Boeken ◀

Muziek ◀

## Achtergrond ▼

Koninklijk huis

Gezondheid

Consument

Onderwijs &amp;

Samenleving

Geschiedenis &amp;

Cultuur

Natuur &amp; Techniek

Dossiers ◀

Service ◀

Banen ◀

## ONDERWIJS &amp; SAMENLEVING

## De Vluchtheuvel start gespreksgroep voor vrouwen met seksverslaving

18-10-2012 20:36 | Mariska Dijkstra-Wolters

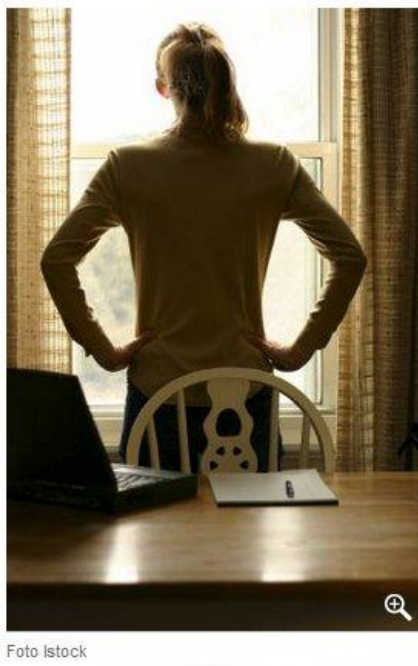


Foto Istock

Zodra ze zich slecht voelt of eenzaam is, gaat het mis. Dan zet Janneke de computer aan en kijkt ze naar porno. Om zich daarna nog beroerder te voelen. „Verstandelijk weet ik dat ik moet stoppen, maar toch lukt het niet.”

Janneke is niet haar echte naam. Die wil ze niet in de krant. Haar verhaal anoniem vertellen vindt ze al moeilijk genoeg. Ze schaamt zich. Voelt walging over wat ze doet. En ze begint tijdens het interview regelmatig te huilen. Toch wil Janneke vertellen over haar probleem. Om andere vrouwen die met hetzelfde zitten over te halen zich aan te melden bij De Vluchtheuvel, die een gespreksgroep wil beginnen voor vrouwen die worstelen met een seksverslaving. Dat als eerste in het belang van haarzelf. „Er zijn nog te weinig aanmeldingen om van start te gaan. Ik hoop zo dat

die gespreksgroep doorgaat. En dat het me zal helpen om nu echt te stoppen.”

## ZORG &amp; WELZIJN

Janneke is een vrouw van eind twintig. Ze werkt op kantoor en woont op zichzelf. Ze heeft nooit een relatie gehad. „Soms denk ik: Had ik maar een vriend, dan zou die seksverslaving wel over gaan.”

Het kijken naar porno begon zo'n tien jaar geleden. Janneke woonde toen nog thuis en kwam tijdens het surfen op internet „per ongeluk” op een site met prikkelende beelden. „Dat was het begin. Ik klikte niet weg, maar begon te kijken. En het liet me niet los.”

Het was in een periode waarin Janneke psychisch niet lekker in haar vel zat. Ze was veel thuis en had weinig zelfvertrouwen. Kijken naar pornofilmpjes gaf haar een prettig gevoel. En dat gevoel zocht ze steeds vaker op. Ze surfte op de bewuste site, maar begon ook door te klikken naar andere plaatjes en filmpjes. Totdat ze ontdekte dat ze niet meer zonder kon.

## Lichamelijk

Het prettige gevoel dat het kijken Janneke geeft, is volgens haar geen lichamelijke kwestie. „Een orgasme krijg ik nooit. Voordat het zover komt, zet ik altijd resoluut de computer uit. Dat is het dubbele in mij. Wat het dan precies is dat ervoor zorgt dat ik steeds weer kijk?” Ze denkt, zucht. Juist het terughalen van haar gevoelens emotioneert haar. „Het is meer dat ik blij word van mensen die zich lijken te amuseren. Kijken voelt lekker. Het maakt dat ik me ook prettig voel. Voor even.”

Dat de actrices naar wie ze kijkt vaak doen alsof, drong lange tijd niet tot Janneke door. „Daar kwam ik pas achter tijdens een lezing van Harko IJkema, die het boek "Strijdlust, als lust een strijd is" heeft geschreven. Hij vertelde dat deze vrouwen vaak helemaal niet voor hun plezier meewerken aan een pornofilm, maar dit voor het geld doen. Of zelfs omdat ze gedwongen worden. Toen dat tot me doordrong, nam ik de beslissing om radicaal te breken. Om gewoon die seksfilmpjes niet meer op te zoeken. Want wie kan nog kijken naar mensen die helemaal niet echt blij zijn, maar doen alsof? Ik ben tijdens die bijeenkomst met IJkema naar voren gegaan om tot uitdrukking te brengen dat ik ging stoppen."

Janneke kijkt somber wanneer ze erover vertelt. Want ook na die beslissing ging het weer mis. „Ik begon te denken: misschien zijn er ook vrouwen die het wél fijn vinden. En daar ging ik weer. Ik voelde me daarna alleen maar meer schuldig. Omdat dit een stuk van me is dat ik niet onder controle krijg."

### **Zevende gebod**

Schuldgevoelens spelen bij Janneke een grote rol. „Ik weet dat porno kijken iets is wat God niet wil. Dat het zonde is. Ik hoor elke zondag in de kerk de wet voorlezen. Ik strijd met het zevende gebod, maar ook het eerste en het tweede gebod gehoorzamen vind ik moeilijk. Ik vind de Bijbel niet vaag over seksualiteit. Ik weet dat God gemeenschap voor het huwelijk heeft bestemd. En kijken naar anderen hoort daar niet bij. Ik wil zelf ook als maagd het huwelijk in gaan. Daar ben ik dan weer heel strikt in.

Juist omdat mijn probleem te maken heeft met mijn geloof vind ik het belangrijk een christelijke therapeut te zoeken. Ik kan er niet mee omgaan wanneer iemand zou zeggen: „Wat maakt het uit. Geef maar gewoon aan je behoeften toe."

Ze vindt het dan ook lastig dat sommige hulpverleners haar adviseerden gefaseerd te stoppen. „Dat heb ik wel eens geprobeerd. Ik kreeg toen de suggestie maximaal twee uur in de week te kijken. Maar ook al weet ik dat het helpt, iets in me verzet zich ertegen dat een hulpverlener adviseert naar porno te kijken, ook al is dat gefaseerd. Omdat ik elke minuut eigenlijk te veel vind."

Hoewel Janneke zich erg schaamt voor wat ze doet, heeft ze het inmiddels haar ouders én enkele goede vriendinnen verteld. „Dat was wel moeilijk, want je weet dat ze het gewoon niet begrijpen. Ik snap het zelf ook niet goed."

Ook haar predikant bracht ze op de hoogte. „Verder heb ik gesprekken met een vrouw die een PPH-opleiding heeft gedaan, voor psychopastorale hulpverlening. Met haar praat ik nog steeds regelmatig."

Een moeilijk en vaak terugkerend thema in de gesprekken is het vragen om vergeving. „Wanneer ik over vergeving nadenk, komen altijd direct mijn zonden op seksueel gebied in m'n gedachten. Ik weet dat God die wil vergeven. Maar ik weet ook dat ik daarna toch weer terugval, en mag je dan nog wel om vergeving vragen? Ook wel of niet aangaan aan het heilig avondmaal is mede door mijn verslaving een steeds terugkerende strijd."

### **Omgeving**

Veel vrouwen die vastzitten in een seksverslaving worstelen daar al jaren mee, blijkt uit een enquête die enkele CHE-studenten vorig jaar voor De Vluchtheuvel hielden. Janneke snapt waarom. „De omgeving hoeft, zeker als je alleen woont, niets te merken van een seksverslaving. Bij drugs- en alcoholverslavingen is dat anders. Alleen al doordat anderen dat kunnen ruiken. Daardoor kunnen zij je ook geen halt toe roepen. Dat kan alleen jijzelf."

Janneke hoopt heel erg dat de gespreksgroep die De Vluchtheuvel wil opzetten, daadwerkelijk van start gaat. Ze denkt bij de andere vrouwen vooral herkenning te vinden. „Ik ken niemand die hier ook mee zit. Dat voelt heel eenzaam. Wellicht kunnen de anderen mij tips geven over hoe ik het beste met m'n verslaving kan omgaan. Ik wil heel graag veranderen, ik weet alleen niet hoe."

---