

Schuilplaats

oktober 2010, nr. 3

Nieuws

In dit nummer:

- Crisis in je huwelijk
- Terugblik hulpverlener
- Adviezen bij een crisis in je huwelijk
- Seksuoloog Piet Wagenaar aan het woord
- Schuilplaats betrokken bij vorming Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Crisis in je huwelijk

“Leren verantwoordelijkheid te nemen door te breken met seksverslaving”

“Óf je zoekt hulp, óf ik ga bij je weg.” Met die boodschap confronteerde Jessica haar man Leo, na jaren van onverantwoordelijk gedrag, dat uitmondde in een seksverslaving. Dankzij de hulp van het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Stichting Schuilplaats kon Leo met zijn verslaving breken en wist het echtpaar een evenwichtige huwelijksrelatie te krijgen.

Toen Leo (35) en Jessica van Dijk (32) elkaar leerden kennen, waren ze nog jong. Het klikte in de gesprekken die ze hadden en al snel besloten ze te trouwen. Vanuit de zorgzame liefde die Jessica thuis in het huwelijk van haar ouders had gezien, zag ze ernaar uit om samen als man en vrouw verder te gaan. Maar Leo kwam uit een ander gezin. “Mijn ouders 'vechten elkaar de tent uit'. Ze houden denk ik ook wel van elkaar, maar zitten veel op elkaar te vitten.” Jessica: “Leo vond dat gewoon normaal. Hij gaf zijn moeder ook gerust een grote mond als het hem niet naar de zin was.” Tegelijkertijd was Leo ook onzeker en dacht hij vaak minderwaardig over zichzelf.

Onbevredigend

Al voor het trouwen wist Jessica dat Leo zichzelf soms bevredigde. In het begin zag ze daar niet direct een probleem in. Lastiger was het om samen een evenwichtige relatie op te bouwen. “Eigenlijk kwam alles in en



>>



om het huis op mij neer. En ook in onze relatie trok ik de kar. We deden het niet echt samen. Ik zie nu dat ik teveel voor Leo ben gaan zorgen, omdat hij wegliep voor zijn verantwoordelijkheid."

Leo: "Vooral toen er kinderen kwamen, werd het lastig voor mij. Ik wist niet hoe ik een goede vader moest zijn en kon weinig van ze hebben. Toen ben ik ook

komt het er toch van. Al snel vraagt de hulpverlener of Jessica ook eens mee wil komen. Samen nemen ze de patronen in hun relatie onder de loep.

Heilzame hulp

Met hulp van de 'Mannengroep Seksverslaving' lukt het Leo steeds meer controle te krijgen over zijn dwangmatige gedachten rondom zelfbevrediging. "Ik zou tegen alle mannen willen zeggen die hiermee worstelen: zoek hulp! Want je kunt er vanaf komen, maar dat lukt je nooit alleen. Zet een stap, ook al is je schaamte groot. Je bent echt de enige niet..."

In de gesprekken met de hulpverlener maar ook in de mannengroep krijgt Leo praktische tips om zijn aandacht af te leiden als hij in gedachten weer naar verkeerde sites wordt getrokken. "Zet die pc uit en ga een eindje fietsen. Zo simpel is het soms gewoon. En zoek een man met wie je vertrouwelijk kunt praten, ook over geestelijke zaken. Dat heeft mij enorm geholpen." Ook Jessica ziet haar man veranderen. "Ik zei wel eens: 'Dit is toch niet het voorbeeld dat wij onze kinderen willen geven?' Leo heeft zijn verantwoordelijkheid genomen, als vader en ook als man. Nu doen we het wél samen." Leo en Jessica waren verbaasd over de grote onbekendheid die er lijkt te zijn als het om seksverslaving gaat en de verwoestende invloed op het huwelijk. "Hier moet meer bekendheid aan worden gegeven, ook - of misschien wel juist - in christelijke kring. En wat is het dan goed dat er christelijke hulpverlening bestaat, waarbij de Bijbel gewoon open gaat. Dat is pas echt heilzaam."

Leo is dankbaar dat hij met zijn verslaving heeft kunnen breken. "Achteraf heb ik spijt dat ik dit niet jaren eerder heb gedaan. Maar eerst moet de Heilige Geest je het beseft geven dat je op een dood spoor zit. Dan kan de Heere met je aan de slag. Nu zie ik dat God me er doorheen heeft geholpen. Zonder Hem had ik het nooit gered."

steeds meer foute websites gaan bezoeken." Zo ont-aardde de ogenschijnlijk onschuldige zelfbevrediging in een seksverslaving. Met als gevolg dat alle intimiteit uit hun relatie verdween. Ook de seksuele relatie in het huwelijk was onbevredigend, zowel voor Leo als Jessica. "Ik voelde me gebruikt en tegelijkertijd ook schuldig dat Leo niet genoeg had aan mij. Ik trok me dat persoonlijk aan."

Crisis

Na tien jaar huwelijk was voor Jessica de maat vol. "Ik stelde Leo voor de keus: óf je zoekt hulp óf ik ga bij je weg. Terwijl ik dat laatste zelf geen optie vond, want als je trouw belooft, moet je je ook aan je woord houden. Maar zo kon het niet langer. Nog los van zijn seksverslaving had ik het gevoel dat ik al jaren voor een groot kind aan het zorgen was. Ik voelde mij meer Leo's coach dan zijn vrouw."

Leo realiseert zich dat het menens is en dat er nu echt iets moet gebeuren. Hij belt het Diaconaal Maatschappelijk Werk (Alblasserwaard & Vijfheerenlanden) van Stichting Schuilplaats. Omdat het op dat moment juist een tijdje goed gaat wat betreft de seksverslaving, begint Leo niet direct aan gesprekken. Na een tijdje

"Ik voelde me meer zijn coach dan zijn vrouw."

Terugblik hulpverlener

Weer samen voor elkaar zorgen

Wanneer ik Leo voor het eerst ontmoet tijdens het intakegesprek, vertelt hij dat hij regelmatig pornografische websites bezoekt. Hij kijkt vaak op een wellustige manier naar vrouwen, waarna hij zichzelf bevredigt. Leo heeft hier moeite mee, maar het lukt hem niet om te breken met dit gedrag.



Om inzicht te krijgen welke betekenis deze klachten hebben op de huwelijksrelatie, nodig ik zijn vrouw Jessica uit. Zij blijkt een tamelijk accepterende houding te hebben ten aanzien van het seksuele gedrag van Leo. Jessica heeft vooral last van de negatieve houding van Leo ten opzichte van zichzelf. Ze beschrijft hoe Leo op haar leunt en zich vaak afhankelijk van haar opstelt zodat zij een soort coach van hem wordt. In Jessica's woorden hoor ik veel zorg en liefde voor hem doorklinken.

het breken met zijn seksverslaving. Met Jessica bespreek ik hoe zij beter haar grenzen aan kan geven en hoe zij er aan bij kan dragen dat er meer gelijkwaardigheid in hun relatie komt. Daarvoor is het nodig dat zij leert om beter voor zichzelf te zorgen en van zichzelf te houden.

Knokken

Dat Leo de Mannengroep voor hulp bij seksverslaving heeft gevolgd, heeft hun relatie goed gedaan. De crisis in hun huwelijk bestond niet zozeer uit grote ruzies, maar werd vooral zichtbaar in de emotionele verwijdering van

elkaar. Bij Stichting Schuilplaats krijgen we vaak hulpvragen waarbij de huwelijksband langzaam is afgebrokkeld. Soms wordt de crisis voor echtparen pas helder wanneer één van de partners aangeeft te willen gaan scheiden, of wanneer er een derde in het spel komt. Jessica en Leo moeten nog steeds hard knokken, maar met hulp van de Heere God hebben ze de crisis in hun huwelijk kunnen bedwingen.

Ongezonde balans

In de gezamenlijke gesprekken die volgen bespreek ik met het echtpaar hoe ze met elkaar om gaan. Leo lijkt vaak geen verantwoordelijkheid te nemen, niet voor zijn seksuele problematiek maar ook niet als echtgenoot en vader. Zijn negatieve zelfbeeld gebruikt hij daarbij als reden om er niet mee aan de slag te hoeven. Jessica is gestopt om hem daar op aan te spreken omdat Leo dan vaak agressief reageert. Zo zijn ze als echtpaar steeds meer in een ongezonde balans terecht gekomen en is de relatie ongelijkwaardig geworden.

"Dat Leo de Mannengroep voor hulp bij seksverslaving heeft gevolgd, heeft hun relatie goed gedaan."

Ik bespreek met beiden welke stappen ze kunnen zetten. Leo besluit om de Mannengroep Seksverslaving te gaan volgen die Stichting Schuilplaats aanbiedt om zo hulp te krijgen bij

Adviezen bij een crisis in je huwelijk

- Wanneer je merkt dat je *afstand* of *eenzaamheid* ervaart in je relatie, neem deze gevoelens dan serieus en praat er over. Allereerst met je eigen man of vrouw maar eventueel ook met een goede vriend of vriendin.
- Ga na wat de *oorzaak* is van de verwijdering die tussen jullie is ontstaan en *erken* deze oorzaak, ook al kan dit heel confronterend zijn.
- Spreek met elkaar over elke nieuwe fase die in je huwelijk aanbreekt, bijvoorbeeld bij de geboorte van kinderen of bij nieuw werk. Dit kunnen *crisismomenten* zijn. Ga op zoek naar een nieuwe balans en maak praktische afspraken.
- Wanneer je porno of seksueel getinte beelden bekijkt of sekslijnen belt heeft dit een grote negatieve invloed op je (huwelijks)relatie – doe hier dus *niet luchtig* over maar neem het serieus en zoek hulp.
- Kwetsbaarheid en elkaar vertrouwen is *niet alleen een gevoel*, maar het is ook een *keus* om open en eerlijk naar elkaar te zijn.
- Durf keuzes te maken en wil niet te veel. Zet je huwelijk hoog op je prioriteitenlijst, ook als het goed gaat. Doe dingen waar je met elkaar van geniet. In de verkerings-tijd gaat dat vaak vanzelf, maar in je huwelijk kun je op een punt komen dat je daar bewust voor moet kiezen en tijd voor moet maken.
- Zorg voor een goed internetfilter en zet je pc op een open toegankelijke plaats (zodat huisgenoten mee kunnen kijken).
- Gebruik de wapens die de Heere God geeft om de eenheid en vrede in de relatie te bevorderen:
 - o Dien elkaar door de liefde.
 - o Zeg elkaar de waarheid en zoek het goede voor elkaar.
 - o Laat je leiden en beschermen door Gods Woord.
 - o Bid voortdurend en laat je leiden door de Heilige Geest.

Mannengroep seksverslaving

Stichting Schuilplaats biedt, in samenwerking met Stichting de Vluchtheuvel, hulp bij seksverslaving. Kijk voor meer informatie over de mannengroep seksverslaving op de website: www.stichtingschuilplaats.nl



Geniet van je eigen huwelijkspartner!

De schrijver van de brief aan de Hebreëen is heel positief over het huwelijk en de echtelijke seksualiteit: Het huwelijk is eerlijk onder allen, en het bed onbevlekt.

Het huwelijk is dus een eerlijke zaak, en wat de gehuwde man en vrouw in bed doen, dat is goed. Tenminste als de man zijn vrouw niet seksueel mishandelt. Het bed is al helemaal niet onbevlekt als de man het bed deelt met een andere vrouw, of de vrouw met een andere man; en nog veel minder als man of vrouw in dat bed seks hebben met een kind of een jongere. Het huwelijk is ook niet meer eerlijk wanneer de intimiteit wordt gezocht met een ander via beelden op de computer. Wanneer dat ontdekt wordt, is het vertrouwen ernstig beschadigd. De schrijver van de Hebreënbrief vervolgt zijn lovende woorden over huwelijk en seksualiteit met de woorden: Maar hoereerders en overspelers zal God oordelen.

Ook de dichter van de Spreuken schrijft expliciet en positief over de intieme omgang tussen man en vrouw. Hij moedigt aan werk te maken van goede seksualiteit in het huwelijk. Uw springader zij gezegend, en verblijd u vanwege de huisvrouw van uw jeugd. Laat u haar borsten te allen tijd dronken maken; dool steeds in haar liefde. Duidelijke taal dus, waar je genegenheid, geborgenheid, spanning en bevrediging moet zoeken als je getrouwd bent!

Wij hebben behoefte aan geborgenheid in

een relatie, aan je veilig voelen bij je man of je vrouw, je geaccepteerd voelen, je durven uit te spreken over wat je van binnen bezig houdt, en erop kunnen vertrouwen dat je woorden later niet tegen je worden gebruikt. Het zijn allemaal gevoelens die ontwikkeld en onderhouden moeten worden in een liefdesrelatie. In deze veilige context kan de seksuele liefde opbloeien.

Als je niet getrouwd bent, kan het strijd geven je te onthouden van het zoeken van seksuele contacten. En als je wel getrouwd bent, kan er om allerlei redenen de behoefte ontstaan meer intiem contact te zoeken dan je huwelijksrelatie biedt. Soms hebben mensen een stoornis die hen in de weg staat. Werk buitenshuis of drukte in het gezin kan man en vrouw zo in beslag nemen, dat zij bijna vergeten dat zij getrouwd zijn. Het is iedere keer weer een uitdaging ervoor te zorgen dat je relatie levend blijft. Laten we ervoor zorgen dat we de intimiteit van het huwelijk niet om zeep helpen door (beelden van) een ander een grotere plaats te geven dan je eigen vrouw of man die God je gegeven heeft. Laten we het advies van Salomo ter harte nemen: Dool steeds in de liefde van degene die God je gegeven heeft.

Piet Wagenaar
psychotherapeut – seksuoloog NVVS

Schuilplaats betrokken bij vorming Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)



centrum voor jeugd en gezin

De gemeentes hebben van de overheid de opdracht gekregen een centrum voor jeugd en gezin (CJG) in te richten. Ouders, kinderen, jongeren tot 23 jaar en professionals kunnen bij de centra terecht met allerlei vragen over opvoeden en opgroeien. De centra bieden advies en hulp op maat, op één plek (een loket). Het CJG bundelt het aanbod van ondersteuning, bijvoorbeeld van de consultatiebureaus, het maatschappelijk werk en Bureaus Jeugdzorg. Uitgangspunt van het CJG is het versterken van de eigen kracht van alle

gezinnen. En als er echt iets aan de hand is met een kind, dan is snelle signalering cruciaal. Dan moet hulp of ondersteuning snel en effectief geboden worden. Medewerkers van Stichting Schuilplaats zijn in drie gemeentes/regio's betrokken bij de ontwikkeling van een CJG, namelijk in Alblasserwaard en Vijfheerenlanden (waaronder Gorinchem), Woudenberg en Staphorst. Omdat de gemeentes de regie voeren kan de wijze waarop het CJG gestalte krijgt verschillen per gemeente.



Colofon

26e jaargang, oktober 2010, nr. 3

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

Redactie

Mevr. H.M.J. de Vries

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Dhr. P.M. Wagenaar

Dhr. A. Bakker

Fotografie

Foto's Istock

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal

T (0318) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400



Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),

Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw

(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,

Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),

Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten

(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland