

Sinds
1930

Elisabethbode ^{#3}

blad met een Boodschap

2 FEBRUARI 2018

THEMA:
Lief en
leed

Anita van Beem
helpt partners van
seksverslaafden

Zo houdt liefde stand

Valentijnsdag op zondag

'Help, ik ben jaloers'



PORTRET

ANITA HELPT PARTNERS
VAN SEKSVERSLAAFDEN

‘Zijn **lust** en mijn **leven**’



Je bent jarenlang getrouwd en denkt elkaar goed te kennen. Tot je op een dag ontdekt dat je man verslaafd is aan porno. Net zoals Anita van Beem (45). „Mijn wereld stortte in. Ik voelde me enorm afgewezen.” Anita en haar man Kees kwamen erdoorheen. Nu helpt ze via de stichting ‘Kostbaar Vaatwerk’ echtparen en vrouwen van seksverslaafden.

Tekst: Monique Boom • Beeld: Gerritjan Huinink



„Ik schrok enorm toen ik bij een workshop in een kerk ontdekte dat sommige mensen porno helemaal niet verkeerd vinden. Dat komt waarschijnlijk omdat ze niet weten welke effecten deze verslaving heeft op jezelf en je relaties.”

WEINIG INTIMITEIT

Wat doet porno dan met je? In haar pas verschenen boek *Zijn lust en mijn leven* noemt Anita een aantal effecten. Zo zorgt porno dat je je fijn voelt, omdat bij seksuele opwindning dopamine in je hersenen vrijkomt. De stof endorfine zorgt ervoor dat nare gevoelens verdoofd worden. Dat is prettig als je bijvoorbeeld eenzaam voelt, of als je onrust en leegte ervaart. Maar dat biedt een tijdelijke oplossing, net als cocaïne en alcohol. Je hebt al snel meer nodig voor hetzelfde effect. Anita vertelt: „Heel triest is dat iemand die veel porno kijkt, zichzelf steeds minder durft te geven aan anderen, dus ook aan zijn vrouw. Dat heeft nogal wat invloed op een relatie. Want het vermogen om intimiteit aan te gaan, wordt steeds minder. Hij is bang voor afwijzing.” Ook kan er angst zijn dat God je afwijst. „Je voelt je schuldig en vraagt of God je verlangen wil wegnemen. Je gaat nog beter je best doen om niet toe te geven. Maar het lukt niet en je gaat je steeds waardelozener voelen. Je mijdt contact met God en het wordt lastiger om door zijn Geest goede beslissingen te nemen.” Er zijn ook gevolgen voor het gezinsleven. Door het kijken naar porno is er minder ruimte in het hoofd van de verslaafde voor de kinderen. Vaak blijven verantwoordelijkheden liggen.

‘Je bent als vrouw niet verantwoordelijk voor de verslaving van je man’

LIEF EN BOOS

Anita weet helaas waar ze over praat. „Ik was helemaal verdoofd

toen ik hoorde dat mijn man seksverslaafd was. Kees is een zachte, lieve man. Hij had eerst een alcoholverslaving en nu kwam dit erbovenop. Maar dit was anders, het had veel impact op mijzelf: wat is er mis met mij dat hij porno gebruikt? Ik voelde me smerig, lelijk, afgedankt en waardeloos. Ik durfde zelfs niet meer in de spiegel te kijken.

Veel mannen die seksverslaafd zijn, zijn boos, onderhuids of openlijk. Later zei Kees: ‘Ik had het nodig om boos te zijn op jou, want als ik jou de schuld gaf, had ik een reden om door te gaan met mijn gedrag.’ Het ging steeds slechter tussen ons. Het vertrouwen was compleet weg.”

AANPASSEN OF BEHEERSEN

Zo’n dertig procent van de echtparen en vrouwen die Anita ontmoet op ontmoetingsdagen van ‘Kostbaar Vaatwerk’ is ouder dan vijftig jaar. Sommigen worstelen al tientallen jaren met pornoverslaving. Oudere echtparen zijn soms niet gewend om te praten over hun diepste gevoelens, dus ook niet hierover. „Voor veel vrouwen is het lastig om er goed mee om te gaan. Zo kun je je man als egoïstisch en onbetrouwbaar gaan zien”, vertelt Anita. „Je vindt dat hij gewoon moet stoppen als hij echt van je houdt. Sommige vrouwen passen zich aan, komen hun man in alles tegemoet en leggen de schuld bij zichzelf. Of ze proberen hun man voortdurend te controleren, hem steeds ervan te overtuigen hoe verkeerd porno kijken is en alles voor hem te regelen. Maar dat gaat niet werken, zo weet ik uit ervaring”, zegt Anita. „Want hij wordt dan niet geconfronteerd met de werkelijke gevolgen van zijn gedrag. Kees zei: ‘Je bleef maar vergeven en ik kwam er telkens mee weg.’ Ik moest leren om Kees los te laten én mijn gevoel, grenzen en wensen serieus te nemen. Dat begon met het vragen om hulp voor mezelf. Ook moest ik leren mijn gevoelens te uiten. Bijvoorbeeld door uit te spreken dat zijn pornoverslaving mij pijn deed.”

TIJDELIJKE AFSTAND

„Je bent als vrouw niet verantwoordelijk voor de verslaving van je man en dat probleem kun je ook niet oplossen”, benadrukt Anita. „Maar voor herstel moet je kijken naar je eigen rol en fouten in je relatie. Daarnaast is grenzen stellen onmisbaar, uiteraard in liefde en niet uit wraak. Welke? Die zijn voor iedereen anders. Bij ons werkte het om tijdelijk uit elkaar te gaan. Zo kwam Kees erachter dat hij mij en zijn gezin echt niet kwijt wilde.

Hij maakte een keuze om de oorzaak aan te pakken. Sommige mannen gaan na een preek in tranen naar voren en biechten hun geheim op. Dat is heel moedig. Maar dan ben je er nog niet. Want het gewone leven gaat door en wat doe je als je de eerstvolgende keer weer wordt afgewezen? Daarom zul je de diepliggende problemen, zoals gevoelens van afwijzing en eenzaamheid, moeten aanpakken. In dit proces is hulp van buiten essentieel, evenals mensen die je niet veroordelen, maar jou op weg willen helpen.”

GELOOF IN HERSTEL

Heeft Anita nooit overwogen definitief bij Kees weg te gaan? „Soms wel”, zegt ze. „De

pijn was zo groot dat ik me niet voor kon stellen dat ons huwelijk ooit zou herstellen.” Ze voelde in die tijd ook helemaal geen liefde meer voor Kees. „Maar achteraf zie ik dat die er nog wel degelijk was. Ik leerde weer om voor hem te bidden en ging toch weer verlangen naar herstel van ons huwelijk.” Nadat Kees brak met zijn verslaving en zowel hij als Anita met hulp werkten aan hun eigen herstel, groeiden ze langzaam weer naar elkaar toe. Uiteindelijk kwam ook de liefde terug.

Anita gelooft in herstel. „Omdat ik geloof in een God die groter is dan gebrokenheid. In Jezus die zegt: ‘Mijn striemen zijn jullie genezing.’ Tegelijk zullen zowel man als vrouw samen moeten kiezen om die weg van herstel te gaan. Het is belangrijk dat een man oog krijgt voor de schade die is aangericht, en betrouwbaar wordt. Voor een vrouw is het belangrijk niet te blijven hangen in boosheid, bitterheid en verwijten.”



‘Ik hield van mijn vrouw, maar had ook een geheim’

‘WE HEBBEN ONS 40-JARIG HUWELIJK KUNNEN VIEREN!’

Leo (66): Mijn pornoverslaving zorgde voor een tweedeling in mijn leven. Ik hield onverminderd van mijn vrouw, maar had ook een geheim. Ik wist dat ik fout zat, dat God dit in een huwelijk zo niet bedoeld had. Dus regelmatig vroeg ik om vergeving, maar de verslaving bleef in stand omdat ik het kwaad niet bij de wortel aanpakte. Ik had geen oprecht berouw en bleef twee goden dienen: God en de afgod. Totdat ik hulp ging zoeken bij een christelijke instelling. Daar leerde ik om meer en beter te communiceren met mijn vrouw en eerlijk te zijn, met name over gevoelens die me bezighouden.

Trijntje (65): Het was een grote schok toen ik achter zijn verslaving kwam. Leo had gelogen. Hij had het niet eens zelf opgebiecht. Was dit mijn man, die zoveel voor kerk en politiek deed? Ik voelde me minderwaardig, finaal aan de kant gezet en kon mijn man ook niet om me heen verdragen. Leo zocht hulp, maar viel tweemaal terug. Wat moest ik doen? Hoe vaak vroeg God van mij om hem te vergeven? En kon God niet ingrijpen in het hart van mijn man? Ik bad erom, maar zag geen resultaat. Het bleek dat genezing en herstel veel tijd nodig hadden. God leidde een predikant, therapeut en vrienden naar ons toe. Via ‘Kostbaar Vaatwerk’ ontmoette ik lotgenoten. Vrouwen- en echtparendagen waren echt kostbaar voor mij. Nu gaat het heel goed tussen ons. We hebben ons 40-jarig huwelijk kunnen vieren!

Leo en Trijntje willen liever anoniem blijven.

KOSTBAAR VAATWERK

Anita heeft samen met twee andere vrouwen de stichting ‘Kostbaar Vaatwerk’ opgericht. Het is een plek waar vrouwen van seksverslaafden hun verhaal kunnen delen, advies krijgen en bemoedigd worden. Hoewel seksverslaving ook onder vrouwen voorkomt, verwijst de stichting deze vrouwen en hun partners door naar hulpverleners.

LINKS:

- www.kostbaarvaatwerk.nl
- <https://purity4life.nl>
- www.lwnederland.nl/p_ff.php
- <http://vrijvanporno.nl>