

is: praat met je partner en schend niet zijn vertrouwen. Vertrouwen is naast liefde een van de twee peilers onder het huwelijk.

### Kinderen

Een tweede zorgwekkende situatie doet zich voor bij kinderen. In plaats van lekker buiten te spelen of te sporten zitten veel kinderen, soms al heel jong, uren achter de computer. Inmiddels is duidelijk dat kinderen via deze weg nogal eens worden bedreigd en overgehaald tot seksueel getinte spelletjes via de webcam.

Ook het urenlang bezig zijn met uiterst gewelddadige spelletjes (als je dat nog spel mag noemen) is voor kinderen zeer schadelijk. Nog afgezien van het moeizaam ontwikkelen van creatief vermogen in brede zin, is het aanleren van gewelddadig gedrag ongewenst voor het kind en zijn omgeving.

Het zou goed zijn als ouders paal en perk (leren) stellen aan deze vorm

van computermisbruik, net zoals aan de gameboy-spellen. Een tip is om kinderen bijvoorbeeld een poosje onder toezicht met de computer te laten spelen, en niet uren alleen op een zolderkamer. Kinderen zullen hun ouders er uiteindelijk dankbaar voor zijn.

### Verantwoordelijkheid

De gevaren van een open internetverbinding zijn in de media veelvuldig aan de orde geweest. Daar zitten twee kanten aan. Kinderen moeten enerzijds bij het ouder worden leren met vallen en opstaan hun eigen verantwoordelijkheid te nemen. Anderzijds: mag daarbij alles wat kan? Dat is een spanningsveld wat in een eerlijke sfeer onderling moet kunnen worden besproken, want tenslotte is een open internetverbinding voor veel ouders een (te) grote stap. De Schuilplaatscursus Opvoedingsondersteuning kan u daarbij wellicht van dienst zijn.



P.M.G.P. Bos  
Hoofd Maatschappelijk Werk

Voor meer informatie over de cursus Mannen en vrouwen of de cursus Opvoedingsondersteuning kunt u bellen met een medewerker van ons hoofdkantoor (0318) 52 61 23. Er is een telefonisch spreekuur op iedere werkdag van 08.30 – 10.00 uur.

## Oproep aanmelding leden voor Cliëntenraad

Stichting Schuilplaats hecht grote waarde aan de mening van cliënten. Het afstemmen van het aanbod op de vraag van de cliënt lukt alleen als een organisatie inzicht heeft in vragen en behoeftes van verschillende cliëntengroepen. Om daar beter zicht op te krijgen, wil Stichting Schuilplaats een Cliëntenraad oprichten.

Een Cliëntenraad bestaat uit een groep (oud)cliënten of vertegenwoordigers van cliënten die wordt gevraagd naar hun mening, indrukken of ideeën over de producten en dienstverlening van Stichting Schuilplaats. Op basis van de uitkomsten van de bespreking met de Cliëntenraad kunnen veranderingen worden doorgevoerd in de organisatie of in het hulpverleningsaanbod.

Stichting Schuilplaats heeft de volgende doelstellingen van de Cliëntenraad voor ogen:

- kwaliteitsbeoordeling (van de hulpverlening);
- ontwikkeling van producten en diensten;
- verbetering van de organisatie.

De Cliëntenraad komt enkele keren per jaar bijeen en zal gesprekken voeren met de directie van Stichting Schuilplaats. Door middel van de Cliëntenraad wil Stichting Schuilplaats uitvoering geven aan de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen.

### Oproep

Welke (oud)cliënt is geïnteresseerd in het leveren van een bijdrage en zou zitting willen nemen in de op te richten Cliëntenraad van Stichting Schuilplaats? Als u belangstelling heeft, kunt u contact opnemen met de heer P.J.Versloot (ad-interim directeur), tel. (0318) 52 61 23 of (06) 53 21 39 88. We horen graag van u!



## Colofon

23e jaargang, september 2007, 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

Henrica de Vries,  
MATCH communicatie & projecten  
P.J. Versloot

### Fotografie

MATCH communicatie & projecten (voorpagina)

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.

### Postbus 7

3900 AA Veenendaal  
T (0318) 526123  
F (0318) 553477  
E [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)  
I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

Giro 1341400

### Bestuur

Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),  
Katwijk; ing. H.E.J. Boon  
(algemeen adjunct), Gouda;  
P.J. Versloot (penningmeester),  
Apeldoorn; H. de Vries (secretaris),  
Apeldoorn; W.S. van Wetten,  
Nieuw-Beijerland.

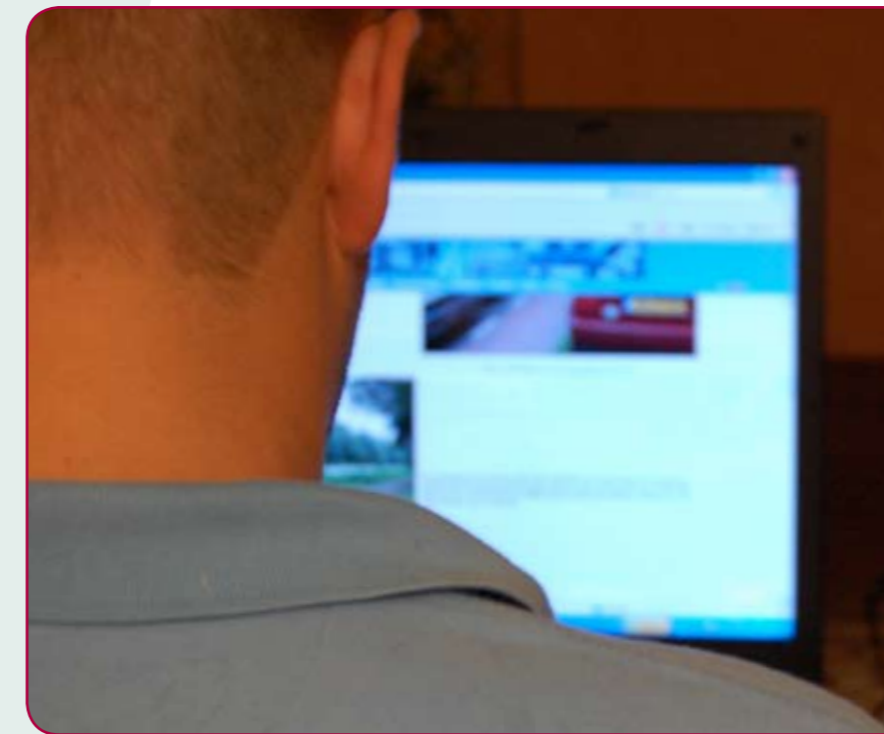
# Schuilplaats

september 2007, nr. 3

## Nieuws

### In dit nummer:

- Seksverslaving worsteling beide partners
- Tien tips voor internetgebruik
- Oproep Cliëntenraad



## “Doorbreek het stilzwijgen”

“Als man ben je natuurlijk wat gevoeliger voor alles wat met seksualiteit te maken heeft. Voor mij was dat helemaal een zwak punt. Ik ben grotendeels buiten Nederland opgegroeid. Toen ik als volwassene in Nederland kwam wonen, keek ik op van het beeld dat in de media wordt gegeven van vrouwen en van seksualiteit. Die prikkelende beelden deden wat met me. In het echte leven durfde ik nauwelijks op een meisje af te gaan. Maar ik merkte dat ik dat in een chatbox op internet wel kon.” Zo begint Wims vlucht uit de werkelijkheid, die uitgroeit tot een verslaving die hem bijna zijn huwelijk kost. Maar dat erkent hij pas jaren later. Wim en Sandra vertellen nu open over de moeilijke tijd die achter hen ligt.

### Geen rem

Wims verslaving aan pornografisch materiaal begint al voordat hij Sandra leert kennen. “Toen ik alleen op een flatje woonde en een computer had met internet, was er geen enkele rem op mijn computergebruik. Op elk moment van de dag kon ik elke site opzoeken die ik maar wilde. Ik bezocht niet dagelijks seksites, maar wel bijna ieder weekend. Ik begon mijn vrienden ook te verwaarlozen. Als ik de keus had om iets te gaan doen met vrienden of thuis achter mijn pc te kruipen, koos ik voor mijn eigen wereldje. Ook mijn geloof verwaarloosde ik. Maar ik zat wel met zweet in mijn handen in de kerk. Ik heb altijd gedacht: ‘Als ik een vriendin krijg, stop ik ermee.’

Dat internet verslavend kan werken, is algemeen bekend. Maar dat wat onschuldig chatten lijkt, kan leiden tot pornoverslaving wordt minder erkend. Toch komt het voor, óók onder christenen. Wim zou willen dat er meer openheid was in de kerkelijke gemeente om zwakheden en zonden op het gebied van seksualiteit bespreekbaar te maken.

>>

Ik was ervan overtuigd dat ik ermee kon kappen wanneer ik dat wilde.”

### Anoniem

Niemand uit Wims omgeving vermoedt iets van zijn dubbelleven. “Je bent ontzettend anoniem op internet. Dat is als verslaafde natuurlijk een groot voordeel, maar eigenlijk is het een enorm nadeel”, zegt Wim. “Er is niemand die iets weet, dus niemand die je ergens op aanspreekt.”

Dan krijgt Wim een vriendin: Sandra. “Ik heb haar meteen in het begin van onze relatie verteld dat ik wel eens porno had gekeken, maar ik zei erbij dat dat nu was afgelopen. En ik meende dat serieus. Ik wilde echt voor Sandra gaan.”

Sandra schrok niet echt van Wims verhaal. “Ik dacht: ‘Och, dat doet elke man wel eens’. We hebben het er in die begintijd nog een paar keer over gehad. Over wat hem nu zo aantrok. Ik zag het een beetje als bladeren in de Playboy. Maar ik ging ervan uit dat het nu over was.”

### Verwaarloosd

Rond hun verloving biecht Wim op aan Sandra dat hij helemaal niet is gestopt met het bezoeken van de bewuste websites. Sandra: “Daar was ik helemaal kapot van. Toen is er echt een stuk vertrouwen beschadigd, omdat hij had gezegd dit niet meer te doen. Ook vroeg ik me af waarom we hier niet samen tegen konden knokken.”

Het stel trouwt en hoopt op betere tijden. Maar het eerste jaar huwelijk verloopt moeizaam en Wim blijkt geen weerstand te kunnen bieden aan de lokkende wereld die op internet op hem wacht. “Als iemand mij gezegd had dat ik verslaafd was, had ik dat ook toen nog ontkend”, vertelt Wim. “Voor mezelf had ik altijd wel een smoesje klaar om toch weer een site te bezoeken. Maar ik vond het vreselijk om het tegen Sandra te zeggen. Ik schrok ook van de pijn die ik haar deed.”

Had Sandra dan niets gemerkt in de achterliggende tijd? “Ik heb zeker dingen gemerkt! Wim was doelloos en passief, maar ik bracht dat niet in verband met zijn bezoek aan pornosites. Ik dacht eerder dat dat laatste het gevolg was van het eerste. Ik ontving weinig liefde en aandacht van Wim. Achteraf zeg ik dat het een periode was waarin ik emotioneel en lichamelijk ben verwaarloosd.”

### Naïef

Het stel erkent in die tijd naïef te zijn geweest over de situatie waar ze in waren beland. “Je denkt dat iedereen het in het eerste jaar van zijn huwelijk moeilijk heeft. Dat hoor je toch overal? We hadden toen niet door hoe alles wat niet lekker liep, met elkaar te maken had. Pas sinds we bij Stichting Schuilplaats in relatietherapie zijn gegaan, hebben we dat ontdekt.”

Als Sandra voor de zoveelste keer een porno-dvd ontdekt, is voor haar de maat vol. Na jaren van pijn, verdriet en boosheid pakt ze haar tas om te vertrekken. Op dat moment komt Wim met een printje van een website over seksverslaving en hulpverlening. Hij smeekt haar dit te lezen voor ze hem verlaat. Een keerpunt, zo blijkt later. Wim komt terecht bij De Driehoek die een therapiegroep heeft voor mannen (en vrouwen) die worstelen met seksverslaving. Hij leert praten over zijn problemen en komt elke keer opgelucht thuis. Dat er daarnaast hulp nodig is voor de relatie tussen Wim en Sandra is duidelijk. Na het

# ‘Seksverslaving is worsteling voor beide partners’

Sandra en Wim melden zich aan bij Stichting Schuilplaats als Wim in de afrondende fase zit van de hulpverlening bij De Driehoek. In het intakegesprek vertellen zij mij dat het evenwicht in hun relatie uit balans is geraakt. Er is een gebrek aan openheid en onderling wantrouwen. De afstand in de relatie is door mij duidelijk voelbaar. Sandra is diep teleurgesteld in Wim. De leugens van Wim, zijn gebrek aan initiatief en zijn geslotenheid zorgen ervoor dat Sandra weinig respect meer voor Wim kan opbrengen. Wim legt de schuld ook bij Sandra neer, omdat zij te emotioneel reageert en erg wisselvallig is in haar stemmingen. Hij weet niet waar hij aan toe is.

### Relatieontwikkeling

Samen stellen we een hulpverleningsplan op met ambitieuze doelstellingen. Als eerste vind ik het belangrijk een duidelijk beeld te krijgen van de relatieontwikkeling vanaf de eerste ontmoeting: welke rollen vervullen zij in de relatie, hoe beïnvloeden ze elkaar en welke balans is er tussen geven en ontvangen?

afronden van het traject bij De Driehoek meldt het stel zich aan bij Stichting Schuilplaats voor huwelijks therapie. Wim: “Omdat onze hulpverlener bij Schuilplaats de juiste vragen weet te stellen, leer ik nu om mijn gevoelens te uiten. Ook vragen als: ‘wie ben ik?’ en ‘wat wil ik?’ houden mij bezig.”

### Kwetsbaar

Wim en Sandra vertellen hoe hun relatie de afgelopen jaren scheef is gegroeid. Sandra: “Ik had nog wel eens de neiging om de hulpverlener uit te hangen. Nu zie ik dat ik mijzelf dan de kans ontnem om me kwetsbaar op te stellen, en tegelijkertijd Wim in een hoekje zet.” Tegen stellen die met soortgelijke problematiek worstelen, wil Sandra zeggen: “Geef tijdig en héél duidelijk je grenzen aan. Ik heb er anderhalf jaar voor nodig gehad en dat was een afschuwelijke tijd. Pas toen ik écht weg wou gaan, kwam Wim in actie.” Wim vult aan: “Doorbreek het stilzwijgen als je worstelt met seksverslaving en erken dat je verslaafd bent. Geef jezelf een nieuwe kans door hulp te zoeken. Ik hoop dat binnen de kerk de ogen open gaan voor dit taboe, zodat we elkaar kunnen sterken.”

Henrica de Vries



Wim en Sandra hebben in werkelijkheid andere namen.

Sandra blijkt de rol van co-verslaafde te hebben ontwikkeld. We zien dit vaak bij verslavingsproblemen van een partner. Sandra heeft haar man onbedoeld beschermd voor de ‘buitenwereld’. Ze heeft taken van hem overgenomen en hem het voordeel van de twijfel gegeven, tegen beter weten in.

Tijdens het traject ontstaat er al snel een crisis in de relatie. De relatie balanceert op de rand van de afgrond. Een crisisgesprek brengt de noodzaak tot radicale gedragverandering aan het licht. Ze moeten allebei stoppen met hun bijdragen aan een negatieve, vicieuze cirkel in de relatie, en gaan werken aan een positieve, constructieve bijdrage.

### Positieve bijdrage

Deze positieve bijdrage bestaat onder andere uit het hanteren van een duidelijke structuur (etenstijd, slaaptijd, afspraken maken, agenda beheren, kerkdienst bezoeken) en daarnaast uit het vormgeven van binding in de relatie zodat er een ‘wij-gevoel’ ontstaat (samen erop uit trekken, gezamenlijk eten, samen bidden). Wim en Sandra werken

ook aan hun onderscheidende man- en vrouwenrollen, zodat ze ‘elkaars hulp’ kunnen zijn, zoals God dat in de schepping heeft bedoeld.

De drang tot het bezoeken van seksites is afgenomen bij Wim, maar niet geheel verdwenen. Hij heeft ook een terugval gehad, met het begrijpelijke ontstane wantrouwen bij Sandra. Ze hebben de terugval van Wim op een bijzondere wijze kunnen opvangen door samen uiteindelijk goede gesprekken te hebben en afspraken te maken. De aspecten ‘vergeving’ en ‘schuld bekennen’ spelen hierin een belangrijke rol. De begeleiding is nog niet afgerond, maar krijgt een vervolg waarin thema’s zoals: intimiteit, seksualiteit, kwetsbaarheid en openheid de kern vormen.

Mijn waardering is groot als echtparen hulp zoeken bij hevige relatieproblemen, maar mijn dankbaarheid is nog groter als ik merk dat echtparen de relatie weer naar Bijbels beeld kunnen vormgeven. En daarin Gods Zegen te ontvangen om ook in het huwelijk te leven tot Gods eer.

H. Rebel  
maatschappelijk werker VO



## Tien praktische tips voor internetgebruik

1. Gebruik het internet alleen als je het nodig hebt. Internetgebruik uit verveling geeft grote risico's.
2. Praat samen met je partner over internetgebruik en evalueer de gemaakte afspraken.
3. Zet de computer op een centrale plaats in huis. Dit is goede zelfbescherming en voor de bescherming van je kinderen.
4. Wees eerlijk naar jezelf en gebruik internet met filters ([www.filternet.nl](http://www.filternet.nl)) of met beperkte toegang ([www.klikSAFE.nl](http://www.klikSAFE.nl)).
5. Zet Bijbelteksten op de computer, op je beeldscherm of maak een passend opstartscherm.
6. Besef goed dat het bekijken van porno een keuze is: sluit geen compromissen!
7. Als je in zonde valt, blijf dan niet liggen, maar bid en leef in de vergeving van onze Heere.
8. Breek met een zondige levensstijl en verwacht grote dingen van God.
9. Oefen jezelf in matigheid en in zelfdiscipline en besef dat elke man of vrouw geschapen is naar Gods Beeld.
10. Laat je overtuigen door verhalen van ex-verslaafden (bijv. [www.eo.nl](http://www.eo.nl)) of bescherm jezelf door ‘meekijk-programma’s’ (zoals [www.x3watch.com](http://www.x3watch.com)).

## Vertrouwen is peiler onder huwelijk

Over internetverslaving is meer te zeggen: ‘chatten’ (live online communiceren via het internet) wordt ook door veel vrouwen gezien als leuk tijdverdrijf. Dit tijdverdrijf kan echter uitgroeien tot een niet meer te stuiten drang of dwang om contacten te zoeken die spannend en opwindend lijken.

### Communiceren

Een veel gehoorde klacht van vrouwen is dat hun mannen niet of te weinig in staat zijn goed te communiceren. Toch mag dat geen reden zijn om er ‘chatvriendjes’ op na te houden. Het zou goed zijn als vrouwen (en mannen) kennis zouden nemen van het Schuilplaatscursusboek Mannen en vrouwen. Daarin wordt helder beschreven dat mannen en vrouwen nogal verschillend reageren en ook gewoon verschillend zijn. Mannen kunnen niet zijn zoals vrouwen, en omgekeerd. Dat wil niet zeggen dat mannen niet moeten leren meer te praten met hun vrouwen, die daar van nature meer behoefte toe voelen.

Contact op afstand lijkt heerlijk veilig: je kunt al je frustraties over je partner de vrije loop laten. Maar is dat eerlijk? De vraag stellen is hem beantwoorden. Een advies

>>