

DE EERSTE KEER...



edith.made.it.nl

Edith-made-it woont en werkt in Amsterdam, heeft 2 katten Gyöngyi en Koekido en een hondje Penny. Verder houdt ze van sushi, psychologie en Berlijn. Ze illustreert voor elke uitgave van GZ-Stijl een passende strip.



Inge Poels is GZ-psychooloog, directeur bij GGZ Momentum en bestuurder bij Viviq ggz. Ze werkt al 15 jaar in de verslavingszorg met mensen met een gedragsverslaving zoals gameverslaving, koopverslaving of seksverslaving.

ER IS NIETS MIS MET SEX

‘Er is niks mis met porno kijken, elke dag seks hebben of vaak aan seks denken. Toch krijgt dit vaak het stempel "seksverlaafd". Maar seks is een normaal onderdeel van ons leven. En de ene persoon heeft er meer behoefte aan dan de ander. Pas als seks je leven beheerst, je er last van hebt en je er niet mee kunt stoppen terwijl je dat wel wilt, spreken we van verslaving. Zo'n gedragsverslaving kan bijvoorbeeld ontstaan omdat je moeilijk kunt omgaan met lastige situaties in het leven. Denk aan pesten, ziekte,

ruzie en ontslag. Om zo'n rotgevoel kwijt te raken, ga je op zoek naar iets waardoor je je fijn voelt. Dat kan gokken zijn, dingen kopen of dus seks. Bij seks komt daar nog bij dat over seks praten voor de meeste mensen een spannend onderwerp is. Als je heel vaak aan seks denkt of het heel vaak doet, loop je daar meestal niet mee te koop. De stap naar hulp is dan best groot. Zo was het ook bij Pieter: 55 jaar, getrouwd en 2 kinderen. Pieter heeft meerdere relaties gehad en daarin is hij altijd vreemdgegaan, omdat hij – zo zegt hij – een hoog libido heeft. Soms had hij wel 5 of 6 vriendinnen tegelijkertijd. Het contact

met andere vrouwen gaf hem een goed gevoel. Pieter is sinds 10 jaar samen met Anouk. In de eerste 5 jaar van hun relatie ging het heel erg goed, hij ging in die tijd ook niet vreemd. Maar daarna startte het vreemdgaan weer en toen een minnares zijn vrouw informeerde, barstte thuis de bom. Voor Pieter was dat de reden mij om hulp te vragen om zijn patroon te doorbreken. Eerlijk gezegd gaat dat vaak zo. Pas als het gedrag wordt ontdekt, wordt het gezien als probleem. Stoppen is lastig, omdat het verslavingsgedrag een fijn gevoel oplevert. Tegelijkertijd voelt het leeg omdat het in feite niks oplost. Ik ben daarom met Pieter op zoek gegaan naar andere zaken die hem een fijn gevoel geven zonder de leegte erna. En hij moest milder zijn over zichzelf, leuke dingen doen voor zichzelf en zichzelf complimentjes geven. Want: alleen als hij van zichzelf houdt, kan hij ook anderen aandacht geven en er echt zijn voor Anouk en de kinderen. Anouk was eerst wat sceptisch, hoe kon dit nu helpen? Maar het ging echt goed. Pieter "zag zichzelf veel meer" en na een aantal maanden waren Pieter en Anouk veel dichter bij elkaar gekomen en voelde Pieter niet meer de behoefte om veel porno te kijken of vreemd te gaan. Pieter voelde zich rustiger, niet meer gejaagd. Hij kon genieten van thuis op de bank zitten en veel tijd doorbrengen met zijn gezin, fantaseren over hun gezamenlijke toekomst. Hij kon meer open zijn en ik heb vertrouwen dat hem dat ook in de toekomst lukt. Situaties als deze maken duidelijk dat zolang je je gevoelens deelt – zelfs als het over moeilijke onderwerpen gaat – je er mee om kunt leren gaan.’

Ben ik verslaafd?

Regelmatig alcohol drinken, een xtc-pil slikken, porno kijken of je hele leven op social media delen, maakt je nog niet meteen verslaafd. Doe vrijblijvend en gratis een online zelftest om te ontdekken of jouw gebruik of gedrag reden is tot zorg. Binnen een paar minuten krijg je meer inzicht in je situatie en een inschatting of je hulp nodig hebt.

Scan de QR-code en doe de zelftest.

