

Gedreven

Ontsnap uit je seksverslaving



Annemarie de Jong
a.de.jong@hollandmediacombinatie.nl

Hilversum * September 2006. Bankier Chris Knorren meldt zich ziek bij zijn werk op de Zuidas. Toch pakt hij de trein van Hilversum naar Amsterdam.

Als een wrak dwaalt hij over de Wallen en bezoekt een prostituee. Deze keer gaat mis. „Ik zakte in mekaar”, vertelt de Hilversummer (45). „Mijn lichaam hield er letterlijk mee op. Ik had gedronken, gebloed en ging out.” Na twintig jaar alcoholverslaving en mislukte pogingen om te stoppen, is dit de wake-up call die hij nodig heeft. Knorren vertrekt drie maanden naar een kliniek in Schotland. „Mijn leven was een puinhoop. Emotioneel was ik bankroet. Iederen in de maling genomen, mijn vrouw nog het meest. In Schotland viel het kwartje: ik mag nooit meer drinken.” Het roer gaat om. Hij laat zich omscholen, volgt studies in Amerika en gaat aan de slag als ervaringsdeskundige in de verslavingszorg. Seksverslaving wordt zijn specialisme.

In de Hilversumse Tesselschadekerk heeft hij zijn eigen praktijk ITMYS. Licht valt binnen door gebrandschilderde ramen. Een doos tissues op tafel. „Grote kerels zitten hier te huilen. Ik ben vaak de eerste aan wie ze hun hele verhaal vertellen.” Cliënten voelen zich op hun gemak bij Knorren. Een relaxed type in nonchalante trui, op sneakers, met stoere armbanden om. „Ik kan goed luisteren, veroordeel niemand, mensen voelen zich veilig bij mij.” Chris Knorren groeit op in Friesland. Met een oudere broer en jongere zus. Een knappe, populaire jongen, sport als de beste en leert makkelijk. „Maar eigenlijk was ik verlegen en onzeker over wie ik was.” Thuis zijn er spanningen tussen zijn ouders. In 5 vwo begint hij met drinken. „Ik was veel met meisjes bezig en dat lukte goed met een slok op.”

In 1991 vervult hij Heerenveen voor Nyenrode Business University in Breukelen. Een dure, particuliere opleiding, maar thuis is gespaard. Het studentenleven smaakt goed. De eerste signalen van een alcoholverslaving worden zichtbaar. Als zijn vrienden naar huis gaan, neemt hij nog een afzakkertje. „Als ik wakker werd met een kater nam ik me altijd voor om 's avonds

Het lijkt hem voor de wind te gaan. Een gezin, carrière op de Zuidas, maar het is schone schijn. Jaren is hij verslaafd aan drank en vrouwen. Pas op de bodem van de put laat hij zich helpen. Hij zweert alcohol af en gooit zijn leven over een andere boeg. Nu helpt Chris Knorren (45) zelf mensen die worstelen met een (seks)verslaving. In de interviewserie Gedreven vertelt hij over zijn missie.

thuis te blijven. Maar dan ging ik toch weer naar de bar.” Het tweede studiejaar loopt hij stage bij Toyota in Kaapstad. „De eerste vrijdag namen drie meiden in een witte Golf mij mee de stad in. We dronken veel. Na afloop werd ik laveloos afgezet bij mijn gastgezin. De volgende week belden ze of ik weer mee ging, maar ik had al een andere stap-afpraak. De dag erna kreeg ik een krant onder m'n neus. Op de voorpagina een foto van de witte Golf. Helemaal in elkaar. De drie meisjes waren dood. Ik had ook in die auto kunnen zitten. Maar een wake-up call? Niet dus.”

Hoogslaper

Het drinken en 'gerommel met vrouwen' neemt toe. Afgestudeerd aan Nyenrode reist hij als trainee bij containerrederij Maersk de wereld over. Op een ochtend wordt hij wakker in Taipei naast een wildvreemde Chinese. „Ik lag in een hoogslaper boven een kapsalon en stootte mijn hoofd tegen het plafond. Heb daarna staan kotsen op straat. Ik had geen idee waar ik was. 's Nachts was ik mijn stapvrienden kwijtgeraakt. Gelukkig had ik een visitekaartje van Maersk op zak en kon een taxichauffeur het kantoor vinden.” Niemand in zijn omgeving slaat alarm. „Op die leeftijd is het lachen als je op straat staat te kotsen. Weer een stoer verhaal. Drank hielp mij om toegang te krijgen tot vrouwen. Om mezelf te presenteren. Anders was ik te onzeker.” Uitgezonden naar Chicago gaat het hard bergafwaarts. De politie betrapt hem in een Cadillac op rijden onder invloed. Zijn rijbewijs is hij kwijt, maar toch kruipt hij steeds achter het stuur.

Hartkloppingen

Op de werkvloer raakt hij onwel. „Hartkloppingen, zweten. Ik ben met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Kreeg te horen dat ik minder moest drinken, roken en koffie drinken, meer rust, maar ik luisterde niet.” Bij het ontbijt pakt hij stevast een biertje uit de koelkast 'om van het shaken af te komen'. Ook in de lunchpauze rijdt hij drinkend door de stad 'om te relaxen'. Toch krijgt hij uitstekende beoordelingen van zijn werkgever. „Als iemand opmerkte dat ik naar alcohol rook, zei ik dat het de afgelopen avond onwils gezellig was geweest. Ik kon

Drank gaf mij toegang tot vrouwen

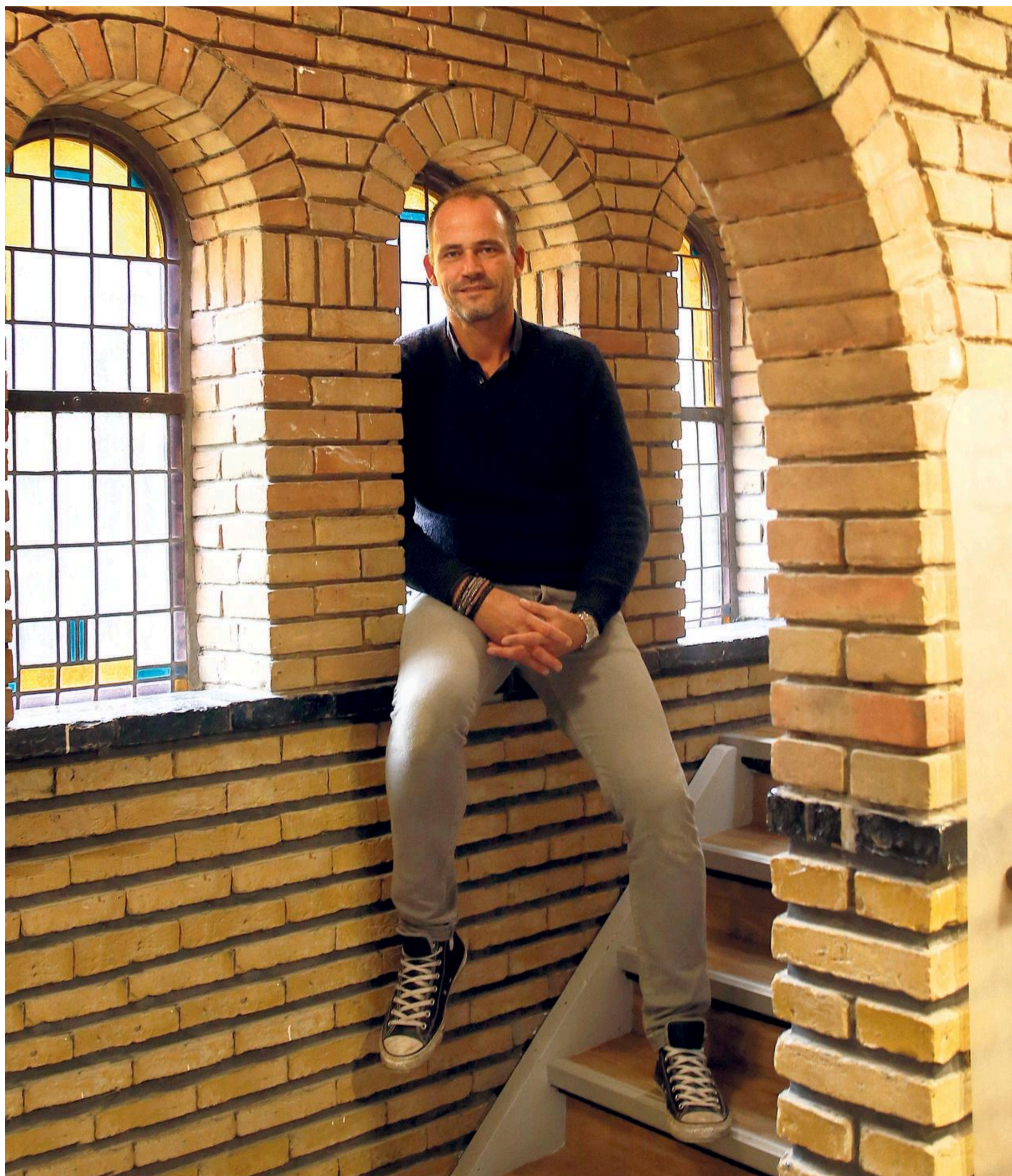
de schijn goed ophouden.” Als 28-jarige gaat hij aan de slag bij een bank in New York. Hij woont samen met zijn mooie Indiase vriendin. „Ondertussen was ik driftig aan het daten met andere vrouwen.” 's Ochtends drinkt hij wodka en onder werktijd whisky. „Mijn baas vond mij slapend onder mijn bureau. Gaf een schop tegen mijn been.” Knorren moet naar de AA. „Maar dat vond ik iets voor losers.”

Hij verliest zijn baan en keert terug naar Nederland. Zijn Indiase vriendin blijft achter. „Ik had haar op Antigua ten huwelijk gevraagd. De trouwjurk was al gekocht. Maar ik zag geen andere uitweg meer. Ik heb haar beschadigd.”

'Nu stop ik'

Onder het genot van een fles champagne - „gekregen van de stewardess na een leuk gesprek” - neemt Knorren tijdens de terugvlucht een besluit: „Thuis stop ik met drinken”. Na drie maanden bij zijn ouders in Friesland, waar hij alweer stiekem drinkt, trekt hij in bij vrienden in Amsterdam. Hij krijgt een baan bij een bank op de Zuidas. Opnieuw gaat het mis. „Ik kreeg een waarschuwingsbrief van mijn manager. Ik was slapend gezien op mijn werk, slapend op station Diemen en ik had met dubbele tong een vergadering geleid. Natuurlijk schrik je van zo'n brief. Het net sloot zich steeds meer.”

Knorren gaat in therapie bij de Jellinek kliniek. „Een vrouwelijke therapeut. Ik speelde mooi weer, liet het achterste van mijn tong niet zien. Na een tijdje zei ze dat ik in de weekenden weer 'sociaal mocht drinken'. Maar voor een verslaafd brein is sociaal drinken geen optie. Ik begon weer, of eigenlijk was ik nooit gestopt.” In 2003 trouwt Knorren en hij wordt vader. „Ik meldde me steeds vaker ziek. Ik trilde, zweette. Terwijl mijn vrouw dacht dat ik aan het werk was, zwierf ik rond in Amsterdam. Ik was het spoor totaal bijster. Aandacht in de liefde zocht ik elders dan thuis.” Als hij instort in de Rosse Buurt, is dat zijn red-



Verslavingsdeskundige Chris Knorren houdt praktijk in de Tesselschadekerk: „Grote kerels zitten hier te huilen. Ik ben vaak de eerste aan wie ze hun hele verhaal vertellen.”

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

ding. In de afkickkliniek, nu tien jaar geleden, beseft hij dat zijn denk- en gedragspatroon verstoord zijn. „Het is eigenlijk geen 'drinking problem, maar een thinking problem'.” Hij neemt een slok vaker ziek. Ik trilde, zweette. Terwijl mijn vrouw dacht dat ik aan het werk was, zwierf ik rond in Amsterdam. Ik was het spoor totaal bijster. Aandacht in de liefde zocht ik elders dan thuis.” Als hij instort in de Rosse Buurt, is dat zijn red-

lijden naar schatting aan seksverslaving. Ongeveer zeventig procent man, dertig procent vrouw. „Mannen zijn visueel ingesteld, kijken bijvoorbeeld meer porno. Bij vrouwen gaat het vaker om de intrige, flirten, chatten, foute mannen, het aangaan van meerdere relaties.”

Internetporno

„Weet je, seksverslaafden zijn mensen zoals jij en ik. Met een opleiding, gezin, baan. Ze doen

dingen buiten de deur die over de grens gaan van hun eigen morele waarden. Iemand kan uren internetporno kijken, of excessief masturberen, terwijl zijn gezin beneden de Voice of Holland kijkt. Nee, natuurlijk wil hij dat niet. Maar hij kan niet stoppen. Er zijn mannen, met vrouw en kinderen, die cocaïne snuiven en zich in het geheim in kelders laten aftuigen door jonge jongens. Het gebeurt allemaal.”

„Seksverslaving, of ik noem het liever hechttings- of intimiteitsstoornis, is een ziekte van het brein. Een vlucht uit de realiteit. Door seksuele stimulatie en fantasie komt dopamine vrij. Dat zorgt voor een gelukzalig gevoel.”

Castreren

„Een seksverslaafde heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Prostitutie, groepsseks, seks zonder condoom, rape scenes,

steeds extremer. Hij jaagt naar intensiteit in plaats van intimiteit. Het orgasme wordt eindeloos uitgesteld, want dat betekent het einde van het feestje. Na afloop is er spijt. Sommige mannen walgen zo van hun eigen gedrag dat ze in staat zijn zichzelf te castreren. Binden in extreme gevallen hun ballen af tot die blauw zijn. Of ze drinken, schreeuwen en lachen het weg. Soms zijn mensen zelfs zo wanhopig, hebben hoge schulden,

Seksverslaafden zijn mensen zoals jij en ik

of worden betrapt, dat ze zelfmoord plegen. Dat komt voor.” „Eigenlijk gaat seksverslaving helemaal niet over seks, meer om de basale behoefte geliefd te zijn. Het zijn vaak mensen met een gebrek aan eigenwaarde en zelfrespect. Ze proberen een interne leegte te vullen. Ten koste van alles van wat hen lief is: partner, kinderen, werk, gezondheid.”

Kinderen

Chris Knorren geeft ook voorlichting op scholen. „Kinderen komen gemiddeld al op hun tiende in aanraking met porno. Ik moest vroeger met een capuchon op stiekem een boekje halen bij de benzinepomp. Maar nu met internet en mobiele telefoon, is het overal beschikbaar. We vinden dat alles maar moet kunnen; porno, parenclubs, afwerkplekken langs de snelweg. Allemaal triggers voor seksverslaafden.”

Hij strijdt voor erkenning van seks- en pornoverslaving. „Volgens sommige critici bestaat seksverslaving niet. Je zou er niet dood aan gaan, seks is een keuze, fantasie is gezond en teveel seks bestaat niet. Maar seksverslaving is een groot onderschat probleem, een taboe. Seks vinden we mooi, maar seksverslaving isoleert. Steeds meer mensen worstelen met een verslaving. Leiden een dubbelleven, dragen een geheim met zich mee.”

Schaamte

„Ik wil dat ze weten dat je kunt ontsnappen uit de gevangenis in je hoofd. Er is probleem, kom uit de schaamte, zoek hulp. Ik creëer een veilige omgeving, waarin hij of zij durft te praten. Ik wil dat mensen daardoor een beter leven krijgen. Geen angst meer, maar hoop en vrijheid”, zegt hij gedreven. En Knorren zelf? „Ik ben alcoholist, maar drink niet meer. Tien jaar ben ik in herstel, met ups en downs. Op een feestje heb ik nu met een colaatje net zoveel lol. Maar als ik stiller word, in mezelf keer, dan trek ik aan de bel. Blijf praten, praten, praten. Anders krijg je af en staat daar aan het einde weer de fles.”

Paspoort

Naam: Chris Knorren
Is: verslavingstherapeut (www.intomeyousee.nl)
Geboorn: 6 november 1977
Woon: in: Hilversum
Privé: twee kinderen, nieuwe relatie
Vrije tijd: hardlopen, fietsen, voetbal, fitness, fotografie en reizen