

De reis van

intensiteit

Chris Knorren is de eerste Certified Sex Addiction Therapist in Nederland. Hij is oprichter van Intomeyousee (ITMYS). De naam is afgeleid van het woord 'intimacy', ofwel intimiteit. De kliniek kent als specialisme de behandeling van seksverslaving. Knorren vertelt over zijn behandeling in de Tesselschadekerk in Hilversum.

TEKST Yvonne Stevens

'Er heerst nog steeds een taboe rondom seksverslaving', zegt Knorren. Hij was de eerste en is nog steeds één van de weinige Certified Sex Addiction Therapists in Nederland. Hij volgde deze opleiding in Amerika.

Iemand die seksverslaafd is, is niet per se verslaafd aan de seks, maar aan de stofjes die vrijkomen bij het verlangen naar seksuele prikkels. Het is een procesverslaving legt Knorren uit.

'Een seksverslaving heeft verschillende uitingsvormen. Het is een zucht naar erkenning, gezien worden, waardering en bevestiging. Als men seks heeft en een orgasme krijgt, dan is het feest voorbij.'

Sexting, porno en prostitutie kunnen uitingsvormen zijn van seksverslaving. Daarnaast zijn er nog andere uitingsvormen. 'Als je een seksueel berichtje stuurt ben je niet meteen verslaafd', zegt Knorren. 'Veel mensen doen aan sexting of kijken naar porno. Een verslaving gaat echt over mateloosheid en controleverlies en dat heeft consequenties voor je hele leven. Het is een obsessie die andere gedachten uitsluit.'

Wat betekent nuchterheid?

Bij behandeling van seksverslaving is het van belang om zowel naar verleden, heden en toekomst te kijken. Mogelijk is er sprake van een onverwerkt trauma. Dit moet eerst worden aangepakt. 'Het gaat om het verhaal. Mensen met een seksverslaving dragen al een tijd een groot geheim met zich mee, hierdoor leven ze vaak in schaamte en isolement. Allereerst moet gekeken worden naar seksuele nuchterheid.'

In een 'bottom line' wordt vastgesteld wat jouw doelen zijn als verslaafde. Knorren: 'Dit betekent abstinentie van iedere vorm van destructief seksueel gedrag. De mens is een seksueel wezen, we kunnen niet zonder seks. Het probleem is niet de seks zelf maar hoe het wordt ingezet als valse oplossing voor een onderliggend probleem.' Het is belangrijk om een veilige omgeving te creëren. 'Mensen komen vaak in chaotische situaties hier binnen. Ze zijn bijvoorbeeld betrapt, of ze staan op straat of zitten in een scheiding. Vaak is er paniek, dat moet als eerste gestabiliseerd worden. De persoonlijke integriteit moet veilig worden gesteld.'

Proces voor het hele gezin

Hechtingsproblematiek en intimiteitsproblemen vormen vaak de basis. Een voorwaarde om in verbinding te komen met anderen is kwetsbaarheid, legt de therapeut uit. 'Als je niet kwetsbaar durft te zijn, kun je ook niet in verbinding staan met iemand anders. Seksverslaafden hebben vaak niet geleerd om intiem te zijn. Ze moeten de reis maken van intensiteit naar intimiteit. Intimiteit met jezelf, met de mensen om je heen en met je partner.' De partners worden betrokken in de behandeling. 'Vaak zie je dat partners ook lijden onder de verslaving', vertelt Knorren. 'Partners zitten vol angst en boosheid. Mijn intentie is dat ook de partner in behandeling gaat om samen het proces te doorlopen.' In voorkomende gevallen worden zelfs de kinderen betrokken bij het proces. 'Soms is het zelfs dat een kind zijn vader betrapt heeft achter een

'Mensen met een seksverslaving dragen al een tijd een groot geheim met zich mee'

naar

intimiteit

computer, of dat hij foto's ziet op de telefoon van zijn of haar vader, dit kan voor een kind behoorlijk traumatisch zijn. Dat verdient dan ook aandacht.'

Van angst naar hoop

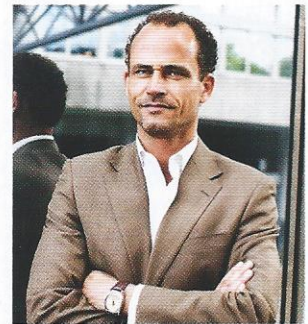
De therapie van Knorren staat erg hoog aangeschreven. Knorren: 'Ik zeg niet dat ik de waarheid in pacht heb, of dat ik de enige ben, 'dat is niet zo. Maar ik zie veel cliënten die al jaren bij instanties aankloppen en niet de juiste begeleiding krijgen.' Volgens Knorren is er nog veel onbegrip over seksverslaving. 'Alles moet kunnen, maar je mag er geen probleem mee hebben. Ik zie daardoor veel frustratie terug bij de cliënten.'

Knorren geeft aan dat hij meestal te horen krijgt van cliënten dat hij begrijpt waar ze staan. 'Ik schrik nergens meer van. De verhalen zijn soms erg extreem, pijnlijk en schaamtevol. Ik weet dat goed te benaderen zonder een oordeel te vellen.' Hierdoor creëert de therapeut een gevoel van veilig-

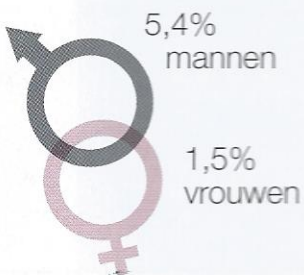
heid waardoor mensen bereid zijn om hun verhaal te vertellen. 'Een groot deel van de oplossing van de behandeling van een trauma is storytelling. Mensen moeten hun verhaal vertellen. Ik snap het verhaal, deels vanwege mijn eigen verslavingsverleden en bijna tien jaar ervaring als hulpverlener. Ik kan mij veelal goed verplaatsen in wat mensen beweegt.'

Behalve een-op-eentherapie, biedt Knorren ook therapie in groepen aan. 'Voor het herstel is het belangrijk dat je intiem kunt zijn met anderen zonder seks te hebben. Mijn cliënten hebben altijd hun heil gehaald bij seks waardoor het sociaal contact moeizaam kan verlopen. Deze therapie is een voorwaarde als je bij Knorren in behandeling wilt. 'Uiteindelijk zie je dat cliënten erkenning en herkenning vinden in de groepstherapie waardoor ze zich vrij voelen. Ze hebben het gevoel dat ze eindelijk begrepen worden. Het is de weg van angst naar hoop. Als ze in therapie komen, zien ze dat er hoop is.'

'De mens is een seksueel wezen, we kunnen niet zonder seks'



Seksverslaving in Nederland



Het is een procesverslaving. Bij een procesverslaving heeft iemand een ziekelijke relatie ontwikkeld met stemming veranderend gedrag

Er is veel discussie of het een verslaving te noemen is. Seksverslaving is niet opgenomen in de DSM IV

Bron: Seksuele gezondheid in Nederland 2006, Rutgers WPF. Dit zijn de meest actuele cijfers van seksverslaving. In 2017 komt een nieuw rapport van Rutgers WPF.

De DSM IV benoemt wel de criteria voor seksuele stoornissen als exhibitionisme en voyeurisme

Een seksverslaving is volgens Jellinek een sterk en onverzadigbaar seksueel verlangen. Het is een dwang. Het gedrag is niet te stoppen en leidt tot allerlei problemen