

De Hoop nieuws

www.dehoop.org • 38ste jaargang • nummer 1

januari 2013

*"Ik moest er niet
aan denken om
met Kerst nog op
straat te leven"*

Toos



Menno (31): "Ik wilde opnieuw
beginnen"

02



Het Inloophuis: een veilige plek

08



"Werken als christenpsycholoog is
werken met eeuwigheidswaarde"

12

"Ik wilde dat God trots

Harko Ijkema (48) worstelt jarenlang met een verslaving aan pornografie en met de invloed die dit heeft op zijn relaties met mensen én met God. Uiteindelijk overwint hij zijn verslaving. Hij schreef het boek 'Strijdlust' om anderen met dezelfde problemen te helpen.

Harko moet even nadenken als hem gevraagd wordt wat gezonde seksualiteit is. "Dat is seksualiteit zoals de Maker het bedoeld heeft. Seksualiteit op zich is goed; God heeft het zelf gemaakt. Het wordt pas ongezond als je buiten de 'gebruiksaanwijzing' van God om gaat. Dan ontstaat er een verstoring, in de relatie met God en in de relatie met mensen."

Wallen

Je kunt met seksualiteit strijden en intussen actief betrokken zijn in christelijk werk. Zo werkt Harko enkele jaren bij het Leger des Heils op de Wallen. "Het was een nobel streven om deze mensen te helpen," vertelt hij. "Maar de locatie was te heftig voor mij. Ik begon steeds harder te worden: kortaf, op mezelf gericht. Ik ging wel naar de kerk, maar vanbinnen bekoelde ik. Ik raakte gevangen. Emotioneel stompte ik af."

Emotioneel betrokken

Naarmate pornografie een grotere rol in zijn leven gaat spelen, lukt het Harko steeds minder goed om emotioneel betrokken te zijn bij anderen. Dit heeft ook effect op de relatie met zijn vrouw. "Emotioneel intiem zijn lukt je niet vanzelf. Je moet tijd en

moeite investeren om elkaar werkelijk te begrijpen. Daarbij vergeleken is porno heel ongecompliceerd. Het geeft direct een sterke prikkel, zonder dat je er echt moeite voor hoeft te doen. Daarnaast is het zo dat seks een geestelijke kant heeft. Seks is onder andere bedoeld om man en vrouw aan elkaar te binden. Als je je bezighoudt met seks buiten de kaders van God ontstaan er onreine banden. Dit brengt onvrijheid, waardoor je steeds meer moeite krijgt om je op een gezonde manier te binden aan anderen."

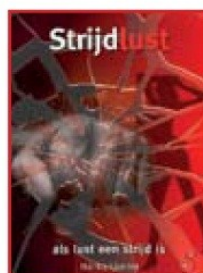
Hernieuwde toewijding

Uiteindelijk besluit Harko dat hij wil veranderen. "Het werd me duidelijk dat ik niet de man was die ik

den tegen mijn verslaving, maar mij ging richten op God en Zijn plan met mij. Ik ging andere prioriteiten stellen. Ik wilde een man zijn voor mijn vrouw en een vader voor mijn kinderen vanuit een hernieuwde toewijding aan God. Mijn emoties gingen weer werken – in het begin merkte ik zelfs dat ik over van alles emotioneel werd." Het is lastig voor Harko om zijn vrouw te vertellen dat hij zich bezighield met pornografie. "Ze heeft er veel verdriet van gehad. Zij kan ook niet helemaal begrijpen hoe het voor mij was. Aan de andere kant is ze wel blij dat ik het zelf heb verteld. Dat vindt ze minder erg dan als ze me had moeten betrappen."

Vrede

Harko leeft inmiddels al heel wat jaren zonder pornografie. "Ik mis het absoluut niet," zegt hij. "Ik geniet van de vrede die ik gekregen heb. Ik zeg niet dat een mooie vrouw me niets doet, maar ik ben blij dat ik de (geestelijke) gevangenis uit ben. De maatschappij maakt het wel moeilijk. Het komt constant op je af. Ik benoem het naar mijn vrouw als het lastig is. Daardoor haal ik de span-



Strijdlust

Het boek Strijdlust van Harko Ijkema is onder andere verkrijgbaar bij De Hoop Shop. Kijkt u eens op www.dehoop.nl. Ook vindt u op www.strijdlust.net veel achtergrondinformatie.

eigenlijk moest zijn. Ik was enorm teleurgesteld in mijn christelijke leven. Ik wilde dat God trots op me kon zijn. Mijn focus veranderde, waardoor ik niet zozeer ging strij-

ning al weg. Verder houd ik me aan een aantal regels. Zo zap ik niet op tv: ik bekijk vooraf in de tv-gids waar ik naar wil kijken en omcirkel dat. Ook kijk ik samen met mijn vrouw."

op me kon zijn"

A portrait of a middle-aged man with grey hair, smiling and resting his chin on his hand. He is wearing a blue button-down shirt over a white t-shirt. The background is plain white.

Praktische tips

Harko heeft het boek 'Strijdlust' geschreven om mannen – én vrouwen – die worstelen met een verslaving aan pornografie te helpen. In dat boek geeft Harko veel praktische tips. De belangrijkste is om niet met het probleem te blijven rondlopen. "Zeker als man denk je al snel dat je het zelf wel oplost, door bijvoorbeeld meer te gaan bidden en meer in de Bijbel te lezen. Je moet echter erkennen dat je dit probleem zelf niet aankunt. Het mannelijk ego wil niet zwak zijn. De man wil sterk zijn, dingen onder controle hebben. Daarom is het belangrijk dat juist mannen elkaar helpen met deze zwakte en elkaar aansporen ermee naar God te gaan. In Hem ben je werkelijk sterk."

Hulp nodig?

Worstelt u met een seksverslaving? De Hoop biedt hiervoor ambulante behandeling, eventueel in combinatie met een ondersteuningsgroep. Neemt u voor meer informatie contact op met De Hoop: tel. (078) 6 111 111 of mail info@dehoop.org.