

INFO

De Brug Midden-Nederland

De Brug is een ggz instelling voor christelijke verslavingszorg en biedt behandeling bij alle vormen van verslaving. Indien gewenst biedt De Brug naast de behandeling voor mensen met een verslaving ook begeleiding aan ouders, partners of familieleden. Het behandelteam bestaat uit diverse disciplines waaronder psychologen, maatschappelijk werkers, een contextueel therapeut, een psychotherapeut en psychiater.

Polikliniek Katwijk

Schaepmanstraat 1
2221 ER Katwijk ZH

Telefoon	071 403 37 33
Fax	071 408 50 92
E-mail	info@debrughelpt.nl
Website	www.debrughelpt.nl

Postadres

Postbus 2121
2220 BC Katwijk ZH

Polikliniek Alphen aan den Rijn

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Polikliniek Amsterdam

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Polikliniek Gouda

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Openingstijden

De polikliniek Katwijk is tijdens kantooruren telefonisch bereikbaar op 071 403 37 33. Voor noodgevallen is De Brug telefonisch dag en nacht ook bereikbaar via dit nummer (ook voor de poliklinieken Alphen, Amsterdam en Gouda).

Werkervaringsproject De Kringloop

Heerenweg 5, 2222 AM Katwijk ZH
Telefoon 071 408 56 46



BREKEN MET EEN SEKSVERSLAVING?

De Brug helpt!



**De Brug Midden-Nederland biedt behandeling
aan mensen met een seksverslaving.
In deze folder vind u meer informatie over
de behandeling die De Brug
u of uw naaste kan bieden.**



Wat is een seksverslaving?

In Nederland zijn ongeveer 2.400.000 mensen verslaafd. Mensen kunnen verslaafd zijn aan middelen zoals cocaïne, alcohol, cannabis en uitgaansdrugs of aan gewoonten zoals gokken, internetten, gamen en pornografie kijken. Een seksverslaving behoort tot de gewoonte-verslavingen. In de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat heel veel mensen worstelen met een seksverslaving; mannen en vrouwen, jongeren en volwassenen, gehuwden en ongehuwden. Een seksverslaving kan op zichzelf staan maar kan ook samengaan met andere vormen van verslaving, zoals een alcoholverslaving of een cocaïneverslaving. De meest voorkomende uitingsvorm van een seksverslaving is de verslaving aan pornografie kijken.

Een seksverslaving kan zich uiten in: Pornografie kijken, Overmatig fantaseren over seks, veelvuldige zelfbevrediging, prostitutiebezoek, telefoonseks .

Typend voor een seksverslaving is dat mensen willen stoppen met bijvoorbeeld het kijken naar pornografie, het veelvuldig doen aan zelfbevrediging, het overmatig fantaseren over seks of het bezoeken van prostituees, maar dat het niet lukt dergelijke gedragspatronen daadwerkelijk te doorbreken. Mensen ervaren een onmacht om te stoppen terwijl zij negatieve consequenties ervaren van hun gedrag. Negatieve consequenties kunnen bijvoorbeeld zijn dat het moeilijk is zich te concentreren op het werk, het veel spanning geeft binnen de partnerrelatie, dat iemand steeds negatiever over zichzelf gaat denken of zich geestelijk/spiritueel geremd of geblokkeerd voelt.

“Ik vond het heel moeilijk te erkennen dat ik verslaafd was aan pornografie. Mensen in mijn omgeving spraken er heel luchtig over en ik wilde het niet als probleem zien. Tot ik ging inzien hoeveel verdriet ik mijn partner deed door steeds naar pornografie te kijken en het mij niet lukte om ermee te stoppen.” (Cliënt De Brug)

Seksverslaving is progressief van aard. Dat wil zeggen dat de behoeften en verlangens aan seks steeds nadrukkelijker en extremer worden. De gevolgen van een seksverslaving voor het dagelijks leven kunnen ernstig zijn. Als iemand probeert te stoppen maar dit niet lukt, roept dit veelal negatieve gevoelens op, waardoor iemand geneigd is opnieuw een seksuele prikkel te zoeken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel en een moeilijk te doorbreken gedragspatroon. Mensen met een seksverslaving gaan vaak steeds negatiever over zichzelf denken, waardoor ze geneigd zijn meer in zichzelf te keren en zich verder af te zonderen van andere mensen.

Hoe herken je een seksverslaving?

Een seksverslaving is vaak moeilijk te herkennen, zowel voor degene die verslaafd is als de eventuele partner of andere naasten. Een belangrijke oorzaak hiervan is dat een seksverslaving vaak heel geleidelijk ontstaat, bijvoorbeeld met het op jeugdige leeftijd kijken naar afbeeldingen of experimenteren met een eerste bezoek aan een prostitué. De extase die op korte termijn optreedt kan op lange termijn tot gedragspatronen leiden en verslavend worden. De seksuele activiteiten en de daarmee gepaard gaande extase krijgen bijvoorbeeld de functie van gevoelens van stress verminderen, het vermijden van alleen zijn of eenzaamheid of het zichzelf belonen voor het vervullen van een belangrijke taak of opdracht.

Mensen met een seksverslaving herkennen zich vaak in een of meerdere van de onderstaande uitspraken:

- *Ik denk vaak aan seks en heb moeite mij te concentreren op mijn werk of studie.*
- *Ik gebruik seksuele activiteiten om me ontspannen te voelen of als ontlading van stress.*
- *Ik besteed veel tijd aan dingen die met seks te maken hebben.*
- *Ik probeer wel eens te minderen of te stoppen met bepaalde seksuele activiteiten maar het lukt niet.*
- *Ik ben niet eerlijk tegen mijn partner over mijn seksuele activiteiten.*
- *Ik ervaar schaamte- of schuldgevoelens als ik met seks bezig ben geweest.*
- *Mijn behoefte aan seks heeft negatieve gevolgen voor mijn partner.*
- *Mijn behoefte aan seks wordt steeds groter en lijkt dwangmatig te zijn.*

Indien u zich herkent in een of meerdere van bovenstaande uitspraken dan is het de moeite waard om samen met een professional te onderzoeken of u hulp kunt gebruiken.

“Ik schaamde mij enorm voor mijn seksverslaving en dacht heel lang dat ik het zelf wel op kon lossen. Nu ben ik blij dat ik hulp heb gezocht en verslavingsvrij kan leven.” (Cliënt De Brug)

Wat kun je eraan doen?

Vaak de moeilijkste maar meest belangrijke stap die iemand kan zetten, is het doorbreken van de schaamte door iemand (partner, vriend of vriendin, hulpverlener) in vertrouwen te nemen over de worsteling die wordt ervaren. Met het doorbreken van de schaamte en daarmee het verbreken van de anonimiteit en het isolement wordt de verslaving voor een belangrijk deel ontkracht. De weg naar hulp en genezing wordt mogelijk.



De behandeling

Indien u zich aan wilt melden bij De Brug of wilt onderzoeken of de behandeling die De Brug biedt voor u passend is, kunt u telefonisch of per e-mail contact met De Brug opnemen. Na de aanmelding start binnen een week de intakeprocedure. De behandeling kan plaatsvinden in Katwijk, Alphen aan den Rijn, Gouda en Amsterdam.

Omdat een seksverslaving zowel biologische-, psychische- en sociaal-culturele ontstaansfactoren kent, is het belangrijk dat binnen de behandeling aan deze aspecten aandacht wordt besteed. De behandeling richt zich op het doorbreken van denk- en gedragpatronen, het aangaan van onderliggende ontstaansfactoren, het versterken van de eigen identiteit, het zelfbeeld en het geestelijk leven. Daarnaast zal voor mensen, die een partnerrelatie hebben de behandeling zich ook richten op het herstel van vertrouwen en intimiteit binnen de partnerrelatie.

Meer informatie en aanmelding

U kunt voor meer informatie en aanmelding bellen naar 071 403 37 33 of mailen naar info@debrughelpt.nl.

Voor meer informatie over ons werk kunt u terecht op onze website www.debrughelpt.nl en op onze facebookpagina De Brug Midden-Nederland.

