

ERIK MEIDOORN

EEN STAP TERUG EN DAN 5 VOORUIT!



DE ESSENTIELE STAPPEN VOOR BLIJVEND HERSTEL VAN PORNO

Eén stap terug, en dan vijf vooruit

De essentiële stappen voor blijvend herstel van porno

Inhoud

➤ Inleiding

- Van stoutste droom tot nachtmerrie
- Maar dan stop je toch gewoon?
- En een reboot dan?
- Een stapje terug
- 5 stappen vooruit

➤ De 5 stappen

- Stap 1: Inzicht in je gewoontes
- Stap 2: Een visie op je leven na porno
- Stap 3: Pak het probleem bij de wortel aan
- Stap 4: Stoppen met porno
- Stap 5: Blijf proactief

Copyright © stoppenmetporno.info

Auteur: Erik Meidoorn

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Het gebruik van porno is de laatste decennia flink toegenomen. Dit is direct te linken aan de beschikbaarheid: met een paar klikken op je scherm ben je al op een pornosite. Vaak gebeurt dit ook onbedoeld en krijg je (een link naar) foto's of video's toegestuurd. Omdat porno zo'n sterke stimulus is, wekt het op zijn minst je nieuwsgierigheid. Maar vaak leidt het zien van porno direct tot het zoeken naar nog meer materiaal. Omdat het overal en altijd beschikbaar is, komen jongeren hier ook op steeds jongere leeftijd mee in aanraking. En met de vele mensen die in aanraking komen met porno (meer dan 80% van de mensen heeft wel eens porno gekeken), zijn er ook steeds meer mensen die hier problemen van ondervinden. Pornokijken kan namelijk verslavend werken en overmatig gebruik kan leiden tot klachten zoals futloosheid, angst en erectieproblemen. Helaas wordt hier maar weinig aandacht aan besteedt en blijven mensen lang met deze problemen rondlopen. Meestal hebben ze zelfs niet eens door dat hun problemen het gevolg zijn van hun pornogebruik of durven ze uit schaamte geen hulp te zoeken. Dit is erg zonde, omdat het voor iedereen erg goed mogelijk is om ermee te kunnen stoppen

Van stoutste droom tot nachtmerrie

Voor veel mensen is de ontdekking van porno in hun leven vaak een droom die wordt waargemaakt. Van het ene op het andere moment heb je toegang tot een oneindige hoeveelheid beelden die je stoutste seksuele fantasieën prikkelen. Een keertje kijken leidt dan al snel tot meer. Vaak tot veel meer. Als je dit dan doortrekt (woordspeling bedoeld) over een aantal maanden of jaren, dan ontstaat er al snel een vorm van afhankelijkheid of verslaving. Omdat veelvuldig gebruik dan ook nog eens tot allerlei klachten kan leiden, kan deze mooie droom al snel een nachtmerrie worden.

Maar dan stop je toch gewoon?

Van een afstandje lijkt het eenvoudig: als een bepaalde activiteit je meer kwaad doet dan goed, dan stop je toch gewoon? Helaas werkt dit niet zo. De behoefte aan porno werkt op meerdere lagen. Ten eerste ontwikkel je een fysieke afhankelijkheid (verslaving) door de inwerking van porno op het beloningscentrum van je hersenen. Ten tweede raak je afhankelijk aan porno als vorm van ontsnapping aan het dagelijks leven of van de klachten die je door je pornogebruik hebt ontwikkeld. Ten derde is de behoefte aan porno ook nog eens heel erg sterk verweven met je behoefte aan seks.

En een reboot dan?

Je hebt misschien wel eens gehoord van de '90-dagen-challenge'. Het kan erg motiverend zijn om verhalen van mensen te lezen of horen die een reboot hebben gedaan en porno daarna volledig hebben kunnen loslaten. Het idee van een reboot is dat je 90 dagen stopt met pornokijken en masturberen. Het beloningscentrum in je hersenen kan zich dan herstellen, zodat zowel je fysieke verslaving en je klachten verdwijnen. Helaas werkt dit maar voor heel weinig mensen, omdat er naast de fysieke afhankelijkheid meestal ook nog andere (zwaarwegendere) redenen zijn om porno te kijken. Vaak lukt het de meeste mensen daarom niet om dit 90 dagen vol te houden of ze bereiken hun doel en vallen daarna terug op porno. Vaak zwaarder dan voorheen.

Een stapje terug

Er is helaas dus geen hack en geen instant oplossing, terwijl dit waarschijnlijk wel is wat je graag zou willen. Het probleem zou dan gewoon niet meer bestaan en een voldoeninggevend leven zonder porno komt gewoon vanzelf. Veel mensen die worstelen met porno ervaren echter het tegenovergestelde: ze stoppen met porno, lopen uiteindelijk tegen moeilijkheden aan en vallen in een zwart gat. Vaak ervaren ze dan ook wel de voordelen van stoppen, maar die worden uiteindelijk dan overschaduwd door de nadelen. Stoppen met porno vergt daarom een goede voorbereiding en een goed plan. Dit betekent dat je een stapje terug moet doen en eerst eens moet gaan kijken wat de betekenis van porno in je leven nou echt is. Daarna is het tijd om grote stappen vooruit te zetten.

5 stappen vooruit

Het duurt even om inzicht te krijgen in je pornogebruik. Porno heeft zich geleidelijk aan op weten te dringen in je leven en waarschijnlijk is dat grotendeels onbewust gebeurd. Het is daarom echt een proces van leren, ondervinden, ervaren, ontdekken en ontwikkelen. Het is een proces van jezelf leren kennen en het ontwikkelen en naleven van een visie die bij je past en die je zelf in dat proces creëert. Op deze manier pak je je pornogebruik echt bij de wortel aan en komt het ook niet terug als de omstandigheden slecht zijn. Waar je je bij de reboot-methode richt op het niet doen van iets, en dus het negatieve, richt je je hier op het positieve. Door het volgen van de 5 stappen, richt je je op het leren kennen van jezelf en het inrichten van een leven dat voldoening geeft en dat past bij wie je echt bent.

Stap 1: Inzicht in je gewoontes

De eerste stap, en misschien ook wel de belangrijkste stap, is daarom het inzicht in je handelen en je pornogebruik. Pornokijken doen we vaak juist om iets niet te hoeven zien. Denk aan een moeilijke situatie in het dagelijks leven, een gemis aan doelen of motivatie of zelfs een nare of traumatische gebeurtenis in het verleden. Vanwege de negatieve gevoelens die hiermee gepaard gaan is het makkelijker om hier niet naar te kijken. Toch is het echt essentieel, omdat je pas echt kan stoppen als je precies weet waarom je porno kijkt. Ten eerste geeft dit je de mogelijkheid om in het dagelijks leven te kunnen anticiperen op de behoefte aan porno en daarmee een terugval te voorkomen. Ten tweede is dit de enige manier om aan de oorzaken achter je pornogebruik te werken en deze volledig weg te nemen. Zijn deze oorzaken weg dan is ook de primaire behoefte of noodzaak weg en dan zal je pornogebruik ook niet meer terugkeren als je eenmaal goed bent hersteld.

Bedenk in dit geval dat je voor deze stap alleen maar hoeft te onderzoeken. Je hoeft nog niet echt iets te doen. Het is zelfs het meest effectief om in deze periode eerst nog door te gaan met porno te kijken, of in ieder geval geen druk op jezelf te leggen om te stoppen. Besef dat stoppen met porno een marathon is, en geen sprint. Neem er de tijd voor om constructief en effectief te bouwen aan een leven zonder porno. Je moet begrijpen wanneer je porno kijkt, waarom je porno kijkt, welke prikkels je aanzetten tot het kijken van porno, wat porno met je doet, hoe het doorwerkt in je leven, enzovoorts.

Om dit op een effectieve wijze te doen, heb ik een leidraad ontwikkeld, [de zelfhulp gids Control-P](#) die je kan helpen om dit zelfonderzoek op een eenvoudige wijze uit te voeren. Dit vergt slechts een kleine inspanning van 5 minuten per dag, waarin je de monitoring zelf geleidelijk aan uitbreidt. Naast het vormen van inzicht in de verwevenheid van porno in je leven, leer je zo ook om je situatie te accepteren en geen oordeel te hebben over wat je doet of hebt gedaan. Je leert dit doen met een positieve nieuwsgierigheid naar jezelf en het leven dat je wilt leiden. Na een aantal weken monitoring kan je zo al heel gericht aan je vervolgstappen beginnen voor een leven zonder porno.

Stap 2: Een visie op je leven na porno

De tweede stap is het ontwikkelen van een visie voor je herstel en het leven dat je wilt leiden (zonder porno). Elk doel dat je in je leven bereikt begint met het inbeelden en vormgeven van die situatie. Soms gebeurt dit onbewust en laat je je vooral leiden door de visie die anderen voor je op het oog hebben. Je bent dan als het ware een speelbal van wat andere mensen, groepen of bedrijven willen. Maar als je deze visie voor jezelf weet te ontwikkelen, dan wordt je standvastig en doelgericht. Ook om te kunnen stoppen met porno is het essentieel om jezelf te kunnen zien in een leven dat voldoening schenkt en waarin porno geen rol speelt. Je begint je herstelvisie door te kijken naar wat je voor jezelf wilt in het leven. Eigenlijk is dit belangrijk voor iedereen of je nou porno gebruikt of niet. Maar wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vooral voor mensen die afhankelijk zijn geworden van porno het ontwikkelen van een of meerdere duidelijke doelen essentieel is om te kunnen stoppen. Veel pornogebruikers blijken namelijk niet te weten wat ze willen in het leven of hebben het gevoel op een verkeerd spoor te zitten.

Neem eens de tijd om aan je visie te werken. Het beste werkt dit door je even af te zonderen en uit je normale omgeving te zijn. Dit geeft je de gelegenheid om je zonder afleiding en dagelijkse prikkels te kunnen richten op het leven dat je wilt leiden. Hoe zie je jezelf het liefst? Wat heb je voor ogen als je je niet laat leiden door wat wel of niet mogelijk is? Schrijf of teken dit eens voor jezelf uit. Hoe zie je jezelf het liefst over 5 jaar? En over 10 jaar? Denk ook eens aan de dromen die je als kind had. Bij welke gedachtes of beelden wordt je vrolijk. Laat je niet leiden door gedachtes dat iets niet mogelijk is. Durf je hart hierin te volgen en bedenk dat voor elk obstakel een passende oplossing is. Beeld je alleen in wat je wel wilt en op een manier alsof je je doelen al hebt verwezenlijkt: 'ik ben', 'ik doe', 'ik heb'. Dit maakt de oefening extra krachtig. Als je dan eenmaal een beeld hebt en je hebt dit voor jezelf uitgewerkt op papier of scherm, kijk er dan dagelijks naar terug en pas dit aan waar nodig. Het interessante is dat door dit dagelijks te doen, de weg naar die doelen toe zich vaak vanzelf al openbaart. Een template van deze oefening uit de zelfhulp gids is [hier](#) vrij beschikbaar.

Stap 3: Pak het probleem bij de wortel aan

De derde stap is het werken aan en wegnemen van de oorzaken van je pornogebruik. Er is maar een heel klein percentage frequent pornogebruikers dat toevallig in de ban is geraakt van porno en zonder aanwijsbare reden toch regelmatig zijn of haar 'high' hieruit haalt. Voor de meeste mensen is er toch altijd wel een andere zwaarwegende oorzaak voor het overmatige gebruik. Porno heeft dan eigenlijk een belangrijke functie in iemands leven ingenomen. Soms is het voor mensen meteen duidelijk dat ze porno gebruiken om bijvoorbeeld bepaalde gevoelens of situaties te vermijden. In andere gevallen kan het ook wel even duren voordat iemand doorkrijgt waarom hij of zij porno gebruikt. Daarom is het grondig doorlopen van stap 1, het bewust worden en begrijpen van je pornogebruik, ook zo essentieel. En als je dan eenmaal goed begrijpt waarom je porno gebruikt, dan is het dus zaak om deze oorzaak, of noodzaak, om porno te kijken weg te nemen. Is die eenmaal weg, dan is het daadwerkelijke stoppen ook goed mogelijk. Aangezien er ontzettend veel mogelijke oorzaken zijn en porno vaak ook meerdere functies tegelijk heeft in iemands leven, is het vaak heel persoonlijk welke stappen je hier moet zetten. Waar de ene persoon al heel ver kan komen door heel gericht keuzes te maken en bepaalde obstakels weg te nemen, moet een ander echt werken aan diepere persoonlijke problemen. Soms is het daarom ook nuttig of nodig om een vorm van coaching of counseling te volgen of in therapie te gaan om trauma's uit het verleden te verwerken. Tegenwoordig zijn er ontzettend veel mogelijkheden ter ondersteuning als er iets niet goed loopt in je leven. Voor allerlei problemen zijn er zelfhulpprogramma's of laagdrempelige vormen van coaching en voor zwaardere en gecompliceerde kwesties kan je goed terecht bij specialistische therapeuten. Ga eens op onderzoek uit en kijk eens of er vormen van ondersteuning zijn die je kunnen helpen bij het wegnemen van je oorzaken.

Als met al kan je je pornogebruik dus ook zien als een signaal dat er iets niet lekker loopt in je leven. Zo wordt dit probleem eigenlijk een onderdeel van een oplossing, omdat het je helpt op zoek te gaan naar de kern. Door het grondig doorlopen van stap 1 en 2 wordt voor een groot deel duidelijk wat deze oorzaken zijn en volgt automatisch welke stappen je moet zetten. Mocht je toch ondersteuning nodig hebben bij het vinden van de oorzaken of een gerichte aanpak hiervan, neem dan contact met me op via [deze pagina](#) of volg de stappen in het zelfhulpprogramma [leidraad Control-P](#).

Stap 4: Stoppen met porno

De vierde stap is dan om daadwerkelijk te stoppen met porno. Ik raad mensen altijd aan om dit te doen als ze het gevoel hebben hier echt klaar voor te zijn en er de juiste motivatie voor te hebben. Je weet dat je de juiste motivatie hebt als deze positief is: je kijkt uit naar het leven dat je wilt leiden waarin porno geen rol meer speelt. Dit is een grote tegenstelling met een negatieve motivatie, die vaak voortkomt uit schaamte, spijt of schuldgevoel, bijvoorbeeld na een terugval. Om te kunnen stoppen is het belangrijk dat je stap 1 en stap 2 grotendeels hebt doorlopen en een begin hebt gemaakt met stap 3. Je hoeft je oorzaken dus niet al helemaal weg hebben genomen, maar je moet in ieder geval wel begrijpen waarom je porno gebruikt en een visie en plan hebben voor je herstel en het leven dat je wilt. Op deze manier heb je een goede houvast en laat je je door een moeilijke periode of een terugval niet meteen uit het veld slaan.

Naast je herstelvisie, zijn je belangrijkste handvaten als je stopt: 1) de anticipatie op mogelijke aanleidingen en 2) je omgang met prikkels. **Aanleidingen** zijn persoonlijke situaties die vaak leiden tot pornogebruik. Denk dan aan bijvoorbeeld een stressvolle periode op het werk, alleen of eenzaam zijn op een vrijdagavond, of familiebijeenkomsten die emotioneel veel van je vergen. **Prikkels** zijn gebeurtenissen of waarnemingen die je associeert met pornokijken en automatisch je behoefte ‘prikken’, zoals het openen van je laptop, het zien van erotische beelden, of het sluiten van de gordijnen. Met een beetje zelfonderzoek kan je aanleidingen goed aan zien komen en daar heel effectief een andere aanpak op bedenken. Bij prikkels kan je jezelf geleidelijk aan aanleren om ruimte te creëren tussen de prikkel en jouw reactie daarop, zodat je controle krijgt over de situatie.

Op deze manier gebruik je je aanleidingen en prikkels in je voordeel en heb je meteen veel meer controle over je gebruik. Vaak is dit net wat nodig is om weer in een positieve spiraal terecht te komen. Op [deze pagina](#) lees je meer over het gebruik van je aanleidingen en prikkels in jouw voordeel.

Omdat de meeste mensen vaak worden overvallen door een behoefte aan porno en hun eigen reactie daarop, is het essentieel dat je dagelijks aandacht besteedt aan je herstel en anticipeert op wat kan komen. Vooral de eerste fase van je herstel kan echt een emotionele achtbaan zijn. Na een aantal weken ga je een bepaalde kalmte ervaren, maar zal je nog steeds periodes tegenkomen waarin je een soort van ontwenningssverschijnselen krijgt. Ook dit is iets om je goed op voor te bereiden. Je moet als het ware een draaiboek hebben klaarliggen om in zulke situaties op de juiste wijze te kunnen handelen en de controle te behouden.

Stap 5: Blijf proactief

De vijfde stap is het continu bijstellen van de vorige 4 stappen. Euh, rechtvaardigt dit dan een vijfde stap? Jazeker! Als je straks gaat werken aan de oorzaken van je gebruik en als je daadwerkelijk gaat stoppen dan gaat er heel veel in je leven veranderen. Als je al eens hebt geprobeerd om te stoppen dan zal je dit waarschijnlijk al hebben gemerkt. Als je stopt dan ervaar je allerlei gevoelens die je misschien al tijden niet (zo intens) hebt gevoeld.

Porno stompt af en wordt vaak gebruikt om 'dingen juist niet te zien of voelen'. Als je dan stopt, dan ga je waarschijnlijk anders tegen bepaalde dingen aankijken en waarschijnlijk ga je jezelf ook op een andere manier zien. Oude herinneringen komen weer boven, je krijgt nieuwe inspiratie, je gaat anders reageren op je omgeving waardoor anderen ook weer anders reageren op jou. Het is essentieel voor je herstel om ook deze veranderingen te begrijpen en je zal daarom nog steeds op dagelijkse basis aan je inzicht moeten werken. Door deze **stap 1** activiteit te continueren blijf je proactief, houd je de controle en blijf je gemotiveerd, ook als je door een moeilijke periode gaat.

Hetzelfde geldt voor de dagelijkse planning van **stap 2**: het is essentieel om proactief te blijven en per dag en per week goed te anticiperen op verwachte moeilijkheden. Daarnaast, door al die grote veranderingen tijdens je herstel, en het meer jezelf worden, zal je kijk op je leven veranderen. Dit vergt weer aanpassingen van je visie en lange-termijn planning. Het is daarom belangrijk om eens in de 3 tot 4 weken je lange-termijnplan er eens bij te pakken en eens goed te kijken hoe dingen lopen en wat je eventueel wilt veranderen.

Misschien wel de meest interessante stap die continue bijstelling behoeft is **stap 3**; het wegnemen van de oorzaken van je pornogebruik. Dit is een constante wisselwerking tussen het wegnemen van de oorzaken van je gebruik en je gebruik zelf. Door te werken aan de oorzaken van je gebruik, is het makkelijker om te stoppen, maar als je stopt dan zal de noodzaak om te gebruiken op bepaalde momenten hoger worden, wat de oorzaken weer verder blootlegt. Dit geeft je dan weer dieper inzicht in de onderliggende oorzaken en zet echt je persoonlijke ontwikkeling in gang.

Ten laatste, als herhaling van **stap 4**, is het nodig om je er dagelijks van bewust te blijven dat stoppen met porno veel meer is dan 'het gewoon niet meer doen'. Houd je focus op de lange termijn, vooral als je afdwaalt of weer 1 of meerdere terugvallen hebt. En hoe moeilijk je het ook hebt en hoeveel porno je in het moment ook kijkt, blijf altijd werken aan stap 1 tot en met 3. De juiste motivatie komt dan altijd weer terug en wees dan ook weer klaar om die stap te zetten.

Het allerbelangrijkste is dat je niets forceert en dat je dit doet met een liefdevolle kijk op jezelf. Zie het vooral als een ontdekkingstocht: blij nieuwsgierig, onderzoek en maak er iets moois van!