

DE TWAALF TRADITIES VAN SCA

DE TWAALF SUGGESTIEVE STAPPEN VAN SCA

1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover seksuele gedrevenheid - dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*.
4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als wij fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*, te verbeteren, biddend om Zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap aan seksueel gedrevenen door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

1. Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats staan; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid van SCA.
2. Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit, een liefhebbende God, zoals Hij zich openbaart in het geweten van onze groep. Onze leiders zijn toegewijde dienaren, zij regeren niet.
3. De enige vereiste voor SCA-lidmaatschap is een verlangen op te houden met gedreven seks.
4. Elke groep moet autonoom zijn, behalve in zaken die andere groepen of SCA als geheel betreffen.
5. Elke groep heeft slechts één hoofddoel - haar boodschap uitdragen aan de seksverslaafde die nog steeds lijdt.
6. Een SCA-groep mag nooit enige relatie of initiatief van buiten ondersteunen, financieren of de naam van SCA ermee verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke SCA-groep moet zichzelf volkomen bedruipen en bijdragen van buitenaf afwijzen.
8. SCA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstencentra mogen bijzondere medewerkers in dienst nemen.
9. SCA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij kunnen wel dienstbureaus of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijke zijn aan degenen die zij dienen.
10. SCA heeft geen mening over aangelegenheden buiten SCA; daarom mag de naam SCA nooit betrokken raken bij enig publiek meningsverschil.
11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; tegenover de pers, radio en televisie moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
12. Anonimiteit vormt de geestelijke grondslag van al onze Tradities; deze herinnert ons eraan dat principes voorrang hebben boven persoonlijke belangen.

SLOTWOORD

(te lezen bij iedere vergadering)

De opinies die hier vandaag zijn uitgedrukt, behoren uitsluitend aan de personen die ze gaven. De dingen die je gehoord hebt, zijn gedeeld en uitgesproken in vertrouwen en moeten vertrouwelijk behandeld worden. Indien je tracht op te nemen en te verwerken wat je hier hebt gehoord, kun je een beter begrip verkrijgen van mogelijke manieren om met je problemen om te gaan.

In de geest van herstel van seksuele gedrevenheid, suggereren we dat seks tussen leden niet lichtzinnig mag beschouwd worden. Seks tussen nieuwe leden van onze gemeenschap en andere leden wordt afgeraden. Spreek met elkaar, zet de dingen op een rijtje met iemand anders, laat geen roddel of kritiek over anderen toe, maar alleen liefde, begrip en kameraadschap.

SERENITEITSGEBED

God, geef mij de KALMTE om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, MOED om te veranderen wat ik kan veranderen en WIJSHEID om tussen deze twee onderscheid te maken.

Voor informatie over vergaderingen,
bel of mail naar:

SCA-BELGIË
Tel. 0498 53 31 98

info@anoniemeseksverslaafden.be
www.anoniemeseksverslaafden.be

of
SCA-New York
P.O. Box 1585, Old Chelsea Station
New York, N Y 10011

www.sca-recovery.org

SCA

SEXUAL COMPULSIVES ANONYMOUS

DOELSTELLING

Sexual Compulsives Anonymous (SCA) is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen, om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bevrijden van seksuele gedrevenheid. De enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen op te houden met seksueel gedreven gedrag. Er zijn geen geldelijke verplichtingen voor SCA-lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door vrijwillige eigen bijdragen. SCA is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling; steunt of bestrijdt geen enkel ander doel.

Ons hoofddoel is seksueel sober te blijven en anderen te helpen seksuele soberheid te bereiken. Leden worden aangemoedigd een persoonlijk seksueel herstelplan uit te werken en voor zichzelf seksuele soberheid te bepalen. Wij zijn hier niet om onze door God geschapen seksualiteit te onderdrukken, maar om ze te leren uitdrukken op een wijze die ons niet langer onredelijk veel tijd en energie kost, ons in een onwettige situatie plaatst, of onze mentale, fysieke en spirituele gezondheid in gevaar brengt.

DIT ZIJN DE KARAKTERISTIEKEN DIE DE MEESTEN VAN ONS GEMEEN HEBBEN

1. Als jongeren, gebruikten we fantasieën en masturbatie om gevoelens te vermijden. We zetten deze gewoonte verder in ons volwassen leven met een gedreven seksbeleving.

2. Gedreven seks werd een drug, die we gebruikten om te vluchten voor gevoelens zoals angst, eenzaamheid, woede en zelfhaat, maar ook blijdschap.

3. Wij hebben de neiging om verlamd te worden door romantische obsessies. We raakten verslaafd aan deze zucht naar seks en liefde; als resultaat verzuimden we te leven.

4. We zochten vergetelheid in fantasie en masturbatie en verloren onszelf in gedreven seks. Seks werd een beloning, een straf, een afleiding en tijdsverslindend.

5. Vanwege ons lage gevoel van eigenwaarde gebruikten we seks om ons waardevol en compleet te voelen.

6. Wij probeerden intensiteit en opwinding in ons leven te brengen door seks, maar voelden in onszelf de leegte toenemen.

7. Seks werd een apart iets, in plaats van dat het als een gezond element deel uit zou maken van ons leven.

8. We werden verslaafd aan mensen en waren niet in staat het onderscheid te maken tussen seks, liefde en genegenheid.

9. We zochten in anderen naar "magische" kwaliteiten om ons compleet te voelen. We idealiseerden hen en zagen allerlei bijzondere kwaliteiten in hen, wat vaak verdween nadat we seks met hen hadden.

10. We werden aangetrokken tot mensen die niet beschikbaar waren voor ons, of die ons zouden afwijzen of misbruiken.

11. We hadden angst voor relaties, maar bleven ze toch voortdurend najagen. In een relatie vreesden wij verlaten of afgewezen te worden; maar zonder voelden we ons leeg en onvoldaan.

12. Hoewel we steeds op zoek waren naar intimiteit met een ander persoon, ontdekten we dat de wanhopige aard van onze verlangens, een echte intimiteit met om het even wie onmogelijk maakte; we ontwikkelden vaak een ongezonde en afhankelijke relatie die uiteindelijk onuitstaanbaar werd.

13. Zelfs wanneer we de liefde van een ander persoon verkregen, leek het nooit genoeg en waren we machteloos om onze lustgevoelens tegenover anderen stop te zetten.

14. Ook al probeerden we onze verslaving te verbergen, groeiden we steeds verder weg van onszelf, van God en van juist die mensen waar we zo intens naar verlangden.

TWINTIG VRAGEN

1. Ervaar je regelmatig wroeging, neerslachtigheid of schuld over je seksuele bezigheden en gevoelens?

2. Voel je dat je de controle verliest over je seksuele gedrevenheid en activiteiten? Heb je meermaals getracht bepaalde seksuele gedragingen te stoppen of te beperken, zonder daarin te slagen?

3. Ben je niet bij machte seksuele toenaderingen te weerstaan, of seksuele voorstellen af te slaan?

4. Gebruik je seks om vervelende gevoelens te ontvluchten zoals verdriet, angst, woede, wrok, frustratie, schuldgevoelens, enz., die schijnen te verdwijnen wanneer de seksuele obsessie begint?

5. Spendeer je bovenmatig veel tijd aan seksuele fantasieën, het online zoeken naar seks of seksuele contacten, of andere seksuele activiteiten?

6. Heb je je familie, vrienden, partner of relatie of jezelf verwaarloosd door de tijd die je besteedt aan het fantaseren over en najagen van seks en relaties?

7. Belemmeren je seksuele bezigheden je werk of je professionele ontwikkeling?

8. Is je seksueel leven geheim, een bron van schaamte en niet in overeenstemming met je waarden? Lieg je om je seksuele activiteiten te verbergen?

9. Heb je angst van seks? Vermijd je romantische en seksuele relaties met anderen en beperken je seksuele activiteiten zich tot online contacten, fantasieën, masturbatie en andere eenzame of anonieme activiteiten?

10. Ben je in toenemende mate seksueel onbekwaam zonder prikkels zoals pornografie, online chats, 'poppers', drugs/alcohol seksspeeltjes, enz..?

11. Verleg je steeds meer je grenzen in je seksuele fantasieën of gedragingen (inclusief online), bijvoorbeeld wat betreft pijnlijke of vernederende situaties, op zoek naar steeds sterkere prikkels om seksueel opgewonden te geraken?

12. Hebben je seksuele activiteiten je verhinderd om een intieme, liefdevolle relatie met een partner op te bouwen? Heb je een patroon ontwikkeld van intense romantische of seksuele relaties die nooit blijven duren nadat de opwinding afneemt?

13. Heb je enkel anonieme seks of one-night-stands? Wil je gewoonlijk je seksuele partner verlaten na de ontmoeting?

14. Heb je seks met mensen met wie je normaal niet zou omgaan?

15. Bezoek je regelmatig clubs, bars, parken en andere publieke plaatsen met de bedoeling seksuele partners te zoeken? Zoek je regelmatig online naar seksuele contacten?

16. Ben je ooit gearresteerd of heb je jezelf door je seksuele activiteiten in wettelijk gevaar gebracht? Heb je jezelf in gevaar gebracht door seks te zoeken op het internet?

17. Heb je ooit je lichamelijke gezondheid in gevaar gebracht met betrekking tot seksueel overdraagbare ziekten, door 'onveilige' seksuele activiteiten?

18. Heeft het geld dat je spendeert aan pornografie, online contacten of prostituees je financiële stabiliteit aangetast?

19. Hebben mensen, die met je begaan zijn, zich zorgen gemaakt over je seksuele activiteiten?

20. Lijkt het leven je zinloos en hopeloos zonder een romantische of seksuele relatie?

DE MIDDELEN DIE ONS HIERBIJ HELPEN

Vergaderingen zijn plaatsen waar we onze ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om ons gemeenschappelijk probleem beter te begrijpen, en waar we samen werken aan een oplossing.

De Telefoon is een contactmogelijkheid tussen de vergaderingen in. Door anderen te contacteren, breken wij uit het isolement dat zo sterk aanwezig is bij deze verslaving.

Sponsorschap (peterschap) ontstaat tussen twee mensen met hetzelfde probleem die elkaar helpen met het toepassen van het programma door een kader voor te stellen voor een seksueel herstelplan, en voor het toepassen van de Twaalf

Stappen, om zo elkaar te steunen, vooral in moeilijke tijden.

Literatuur is ons draagbaar programma. Wij gebruiken ook de conferentie-goedgekeurde literatuur van Alcoholics Anonymous (AA) en van andere Twaalf Stappen-programma's, en andere relevante literatuur.

De Twaalf Stappen zijn een gesuggereerd herstelprogramma, gebaseerd op de Twaalf Stappen van Alcoholics Anonymous (AA).

Gebed en Meditatie zijn middelen om een bewust contact tot stand te brengen met een Kracht groter dan onszelf.

Een seksueel herstelplan is een vooraf bepaalde manier om onze seksualiteit uit te drukken in overeenstemming met onze waarden, zodat we een geschreven leidraad hebben, vooral ook wanneer we verward zijn.

Onthouding (gedeeltelijk of volledig). We vinden hulp in SCA bij het vermijden van personen, plaatsen of andere dingen die schadelijk voor ons herstel kunnen zijn.

Socialiseren is een wijze om ons isolement te doorbreken en anderen te leren kennen in een niet-seksuele context, onder meer door samen zijn na de vergaderingen, in hulpverlenende groepen, en in de hele samenleving.

Meerdere keren afspreken voor we overgaan tot enig seksueel initiatief, kan helpen om de plotse bevredigingsdrang te veranderen en onszelf en anderen beter te leren kennen.

De Slogans zijn eenvoudige krachtige uitdrukkingen die ons in crisissituaties enkele basisrichtlijnen geven.

Dienstverlening is een manier om onszelf te helpen door anderen te helpen.

Schrijven helpt ons om eerlijk te zijn tegenover onszelf en onze Hogere Macht. In dagboeken, dankbaarheidslijstjes, brieven, e-mails, enz. kunnen wij ons herstel volgen.

Update Juli 2023