

## DE TWAALF GESUGGEREERDE 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.

## DE TWAALF TRADITIES VAN SCA

1. Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats staan; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in 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 verantwoordelijk zijn aan degenen die zij dienen.
10. SCA heeft geen mening over aangelegenheden buiten SCA; daarom mag de naam SCA nooit betrokken raken in 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 gegeven en uitgesproken in vertrouwen en horen vertrouwelijk behandeld te worden. Indien je tracht te absorberen wat je hier hebt gehoord, zal je zeker een beter begrip verkrijgen van de manier 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 bij het herstel van seksuele gedrevenheid. Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen op te houden met seksueel gedreven gedrag. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden. SCA is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling, wenst zich niet te mengen in enig geschil en steunt of bestrijdt geen enkel doel.

Ons hoofddoel is seksueel sober te blijven en anderen te helpen seksueel 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.

## DE KARAKTERISTIEKEN DIE DE MEESTEN VAN ONS GEMEEN HEBBEN

1. Als jongeren gebruikten we fantasieën en gedreven masturbatie om gevoelens te vermijden. Wij 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, evenals blijdschap.
3. Wij hadden de neiging om verlamd te worden door romantische obsessies. We raakten verslaafd aan onze 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. Wegens een laag gevoel van eigenwaarde gebruikten we seks om ons waardevol en compleet te voelen.
6. Wij trachtten 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 het als een gezond element te integreren in 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 aanzagen hen als een krachtig symbool, 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 van relaties, maar bleven ze toch continu 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 het wanhopige karakter van onze verlangens een echte intimiteit met om het even wie onmogelijk maakte, en we ontwik-

kelden vaak ongezonde afhankelijke relaties die uiteindelijk onuitstaanbaar werden.

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. Trachtend onze verslaving te verbergen, groeiden we 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 handelingen?

\_\_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 lukken?

\_\_3. Ben je niet in staat seksuele toenderingen te weerstaan, of seksuele voorstellen af te slaan?

\_\_4. Gebruik je seks om vervelende gevoelens te ontvluchten zoals ongerustheid, angst, woede, wrok, schuldgevoel, enz. die schijnen te verdwijnen wanneer de seksuele obsessie begint?

\_\_5. Spendeer je abnormaal veel tijd aan seksuele fantasieën of aan seksuele activiteiten?

\_\_6. Heb je je familie, vrienden, partner of relatie verwaarloosd door de tijd die je besteedt aan seks?

\_\_7. Belemmeren je seksuele bezigheden je werk of professionele ontwikkeling?

\_\_8. Is je seksleven een 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, en beperkt seks zich bij jou tot fantasieën, masturbatie en eenzame of anonieme activiteiten?

\_\_10. Ben je in toenemende mate seksueel onbekwaam zonder prikkels zoals pornografie, video's, 'poppers', drugs/alcohol, seks-speeltjes, enz.?

\_\_11. Neem je in toenemende mate je toevlucht tot misbruik, vernedering of pijnlijke seksuele fantasieën of gedragingen om seksueel opgewonden te raken?

\_\_12. Hebben je seksuele activiteiten je ervan weerhouden om een intieme, liefdevolle relatie met een partner op te bouwen? Of 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 één-nacht-vlinders? 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, seks-shops, toiletten, parken en andere openbare plaatsen met de bedoeling seksuele partners te zoeken?

\_\_16. Ben je ooit gearresteerd of heb je jezelf door je seksuele activiteiten in wettelijk gevaar gebracht?

\_\_17. Heb je ooit je fysieke gezondheid op het spel gezet door blootstelling aan seksueel overdraagbare ziekten, als gevolg van 'onveilige' seksuele activiteiten?

\_\_18. Heeft het geld dat je spendeert aan pornografie, video's, telefoonseks of prostituties 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 het contact tussen de vergaderingen in. Door anderen te contacteren, breken wij uit het isolement dat zo sterk aanwezig is bij deze ziekte.

- **Sponsorschap** ontstaat tussen twee mensen met hetzelfde probleem die elkaar

helpen met het toepassen van het programma. Het kan voorzien in een kader voor een seksueel herstelplan en voor het toepassen van de Twaalf Stappen, en kan tevens emotionele hulp verlenen in moeilijke tijden.

- **Literatuur** is ons draagbaar programma. Wij gebruiken verder de conferentie-goedgekeurde literatuur van AA, OA en van andere Twaalf Stappen-programma's, en ook andere aanverwante literatuur.

- **De Twaalf Stappen** zijn een gesuggereerd herstelprogramma, gebaseerd op de Twaalf Stappen van AA.

- **Gebed en meditatie** zijn middelen om een bewust contact tot stand te brengen met een Macht groter dan wijzelf.

- **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, zelfs wanneer we verward zijn.

- **Onthouding** (gedeeltelijk of volledig). We vinden hulp in SCA bij het vermijden van personen, plaatsen of dingen die we als schadelijk beschouwen.

- **Socialiseren** is een wijze om ons isolement te doorbreken en anderen te leren kennen in een niet-seksuele context: kameraadschap na de vergaderingen, in hulpverlenende verenigingen en groepen, en in de gehele samenleving.

- **Meerdere keren afspreken** alvorens ons over te geven aan eender welk seksueel besluit, is een middel om de plotse bevredigingsdrang te veranderen en meer onszelf en anderen te leren kennen.

- **De Slogans** zijn eenvoudige krachtige uitdrukkingen zodat we in crisissituaties enkele basisrichtlijnen hebben.

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

- **Schrijven** is een manier om eerlijk te worden met onszelf en onze Hogere Macht. Door gebruik te maken van dagboeken, dankbaarheidslijstjes, brieven, e-mails, enz. kunnen we onze vooruitgang, waarden, motieven en Twaalfde Stap-werk meten.