

**Andere uitgaven S.L.A.A. intergroep
Nederland**

Boek

- *Anonieme seks- en liefdeverslaafden*
- *Jubileumbundel*

S.L.A.A-leden delen ervaring, kracht en hoop

Brochures

- *Verslaafd aan seks? Verslaafd aan liefde?*
Info over S.L.A.A. voor jou of iemand die je kent
- *Seks- en liefdeverslaving:*
40 vragen voor zelfdiagnose
- *Een kennismaking met Anonieme seks-*
en liefdeverslaafden (S.L.A.A.)
- *Anorexia: seksueel, sociaal, emotioneel*
- *Sponsorschap – een uitweg uit het isolement*
- *De eigen verslavingsdefinitie vaststellen*

Verkrijgbaar bij
www.slaa-nederland.nl
S.L.A.A. intergroep Nederland
Postbus 59539
1040 LA Amsterdam
The Netherlands
Tel. 06-555 06 690
info@slaa-nederland.nl

© 2006 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts
Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.. All Rights
Reserved. Translated from English with permission of The
Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous,
Fellowship-Wide Services, Inc. (S.L.A.A.). Copyright in the
English language version of this work is also owned by S.L.A.A.
If you find a mistake or want to improve the translation, please
contact the F.W.S. Office at
<http://www.slaafws.org/contact/General+Questions>

© 2006 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts
Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.. Alle rechten
voorbehouden. Vertaald vanuit het Engels met toestemming van
S.L.A.A. F.W.S. Het copyright van de Engelse tekst ligt ook bij
S.L.A.A. Als je een fout in deze vertaling vindt of haar wilt
verbeteren, neem contact op met het F.W.S. kantoor via
<http://www.slaafws.org/contact/General+Questions>

NL-002
Eerste druk 2011
€0,20



Voor de professionele
hulpverlener

Informatie over
S.L.A.A.

**Sex and Love Addicts
Anonymous®**



*Deze brochure is door de S.L.A.A.
Conferentie goedgekeurde literatuur*

*Copyright © 2011 by
The Augustine Fellowship,
Sex and Love Addicts Anonymous
Fellowship-Wide Services, Inc.
1550 NE Loop 410, Ste 118
San Antonio, TX 78209
Verenigde Staten*

Wat is seks- en liefdeverslaving?

Wij in S.L.A.A. geloven dat seks- en liefdeverslaving een voortschrijdende ziekte is, die niet kan worden genezen maar die, zoals veel ziekten, wel tot staan kan worden gebracht. Zij kan verschillende vormen aannemen – inclusief (maar niet beperkt tot) een dwangmatige behoefte aan seks, extreme afhankelijkheid van één persoon (of meerdere personen), en/of een voortdurend in beslag genomen worden door romantiek, affaires of fantasieën.

Seks- en liefdeverslaving kan daarnaast de vorm aannemen van het dwangmatig vermijden van het geven of ontvangen van sociale, seksuele of emotionele voeding. Deze vermindering van intimiteit staat binnen S.L.A.A. bekend als *anorexia*.

Er is sprake van een obsessief-dwangmatig patroon, seksueel of emotioneel (of beide), waarin relaties of seksuele activiteiten in toenemende mate destructief geworden zijn voor de loopbaan, het gezinsleven en het gevoel van zelfrespect. Als seks- en liefdeverslaving wordt veronachtzaamd, wordt zij altijd erger.

Wanneer wij echter een eenvoudig programma volgen dat voor een reeks van mannen en vrouwen met dezelfde ziekte succesvol is gebleken, kunnen wij herstellen.

In S.L.A.A. leren wij de realiteit te accepteren dat wij deze verslaving hebben en het idee los te laten dat wij die met succes onder controle kunnen houden op basis van onze eigen wil alleen. Toegevend dat wij machteloos staan tegenover deze aandoening, stoppen wij met ons verslavingsgedrag, richten ons tot een Macht groter dan wijzelf om ons te leiden, maken het goed waar wij anderen kwaad hebben gedaan en bouwen ons leven weer op, fysiek, mentaal, spiritueel en emotioneel.



7. Iedere S.L.A.A.-groep behoort volledig in eigen behoeften te voorzien en bijdragen van buiten af te wijzen.
8. S.L.A.A. dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen speciale medewerkers in dienst nemen.
9. S.L.A.A. als zodanig mag nooit worden georganiseerd; maar wij kunnen diensten of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan hen die zij dienen.
10. S.L.A.A. heeft geen mening over aan-gelegenheden buiten S.L.A.A.; daarom mag de naam van S.L.A.A. nooit in enig publiek meningsverschil worden betrokken.
11. Onze gedragslijn inzake publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op promotie; op het vlak van pers, radio, tv, film en andere publieke media moeten wij altijd persoonlijke anonimiteit in acht nemen. Wij moeten de anonimiteit van alle mede-S.L.A.A.-leden met speciale zorg beschermen.
12. Anonimiteit is de geestelijke grondslag van al onze tradities; zij herinnert ons er steeds aan beginselen voorrang te geven boven persoonlijkheden.

* De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities zijn in aangepaste vorm overgenomen met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. De toestemming tot het herdrukken en aanpassen van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities betekent niet dat A.A. een binding heeft met dit programma. A.A. is een herstelprogramma uitsluitend en specifiek voor alcoholisme. Het gebruik van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities in verband met programma's en activiteiten die het model van A.A. gebruiken, maar zich richten op andere problemen, brengt daarin geen verandering.



*De Twaalf Tradities van S.L.A.A.**

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in S.L.A.A.
2. Voor ons gemeenschappelijke doel, als groep, bestaat er slechts één uiteindelijk gezag: een liefhebbende God zoals deze Macht in ons groepsgeweten tot uitdrukking gebracht mag worden. Onze leiders zijn slechts vertrouwde dienaren; zij besturen niet.
3. Het enige vereiste voor S.L.A.A.-lidmaatschap is de wens te stoppen met het uitoefenen van een gedragspatroon van seks- en liefdeverslaving. Twee of meer willekeurige personen die samenkomen voor wederzijdse hulp in het herstellen van seks- en liefdeverslaving mogen zichzelf een S.L.A.A.-groep noemen, op voorwaarde dat zij als groep geen andere binding hebben.
4. Iedere groep behoort autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die andere groepen of S.L.A.A. als geheel raken.
5. Iedere groep heeft slechts één hoofddoel: haar boodschap te brengen aan de seks- en liefdeverslaafde die nog lijdt.
6. Een S.L.A.A.-groep of S.L.A.A. als geheel mag nooit enige verwante voorziening of onderneming buiten haar goedkeuren, financieren of er de naam van S.L.A.A. aan lenen, zodat problemen rond geld, eigendom of aanzien ons niet van ons hoofddoel afleiden.



Wat is S.L.A.A.?

Sex & Love Addicts Anonymous / Anonieme Seks- en Liefdeverslaafden is een gemeenschap van mannen en vrouwen die elkaar helpen om nuchter te blijven. Zij geven deze hulp aan iedereen die verslaafd is aan seks en/of liefde en die hier iets aan wil veranderen. Omdat S.L.A.A. leden zelf allemaal verslaafd zijn, kunnen zij elkaar en hun ziekte begrijpen. Zij weten hoe het voelt om verslaafd te zijn en zij hebben geleerd hoe ze met hulp van de S.L.A.A. kunnen herstellen.

Heeft S.L.A.A. een middel om zelf een diagnose voor seks- en liefdeverslaving te stellen?

Met de brochure “Seks- en liefdeverslaving: 40 vragen voor zelfdiagnose” kunnen mensen zelf hun seksuele activiteiten, emotionele verwickelingen en hun romantisch gedrag evalueren. De folder “Anorexia: seksueel, sociaal, emotioneel” helpt om ontwijkend gedrag te evalueren. De 40 vragen voor zelfdiagnose en de twee folders zijn te vinden op onze website:
www.slaa-nederland.nl.

Hoe kan een buitenstaander meer te weten komen over S.L.A.A.?

Mensen kunnen onze website www.slaa-nederland.nl of de internationale website www.slaafws.org bezoeken. Ook kunt u contact opnemen met S.L.A.A. Nederland/Vlaanderen via de contactinformatie achterin deze folder. Zij kan uw vragen beantwoorden en u helpen om S.L.A.A.-materiaal te verkrijgen zoals:

1. Ons basisboek “Anonieme Seks- en Liefdeverslaafden” (vertaling van “Sex and Love Addicts Anonymous”)



2. Diverse brochures waarvan in het Nederlands:
 - a. Verslaafd aan seks? Verslaafd aan liefde? Informatie over S.L.A.A. voor jou of iemand die je kent.
 - b. Een kennismaking met anonieme seks- en liefdeverslaafden (S.L.A.A.)
 - c. 40 vragen voor zelfdiagnose
 - d. Anorexia: seksueel, sociaal, emotioneel
 - e. Sponsorschap. Een uitweg uit het isolement
 - f. De eigen verslavingsdefinitie vaststellen
 - g. Opnieuw nuchter worden
 3. een Starterspakket voor nieuwe groepen
11. Zochten door gebed en meditatie verbetering in ons bewuste contact met een Macht groter dan wijzelf, slechts biddend om Gods wil voor ons te kennen en de kracht die te volbrengen
 12. Tot spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap aan seks- en liefdeverslaafden te brengen en deze beginselen toe te passen op alle gebieden van ons leven.

Uw vraag kan doorgestuurd worden naar een lid van onze werkgroep Publieksinformatie, WPI. De WPI kan soms een interview of presentatie regelen met nuchtere groepsleden over hoe de S.L.A.A. geholpen heeft in hun herstel van seks- en liefdeverslaving.

Anonimiteit

Anonimiteit is het spirituele fundament van ons herstel. Op diverse plaatsen in het land zijn wettelijk bijeenkomsten van de S.L.A.A. Deze bijeenkomsten zijn doorgaans gesloten voor buitenstaanders en voor diegenen die vooral nieuwsgierig zijn. Maar iedereen die vermoedt dat hij of zij de ziekte seks- en liefdeverslaving heeft, is welkom. Voorwaarde is wel dat hij of zij de anonimiteit van de aanwezigen respecteert. Wij handhaven vertrouwelijkheid en wij identificeren geen groepsleden buiten de bijeenkomsten.

S.L.A.A. Preamble

Anonieme seks- en liefdeverslaafden (S.L.A.A.) is een op de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities



*De Twaalf Stappen van S.L.A.A.**

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover seks- en liefdeverslaving – dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Gingen geloven dat een Macht groter dan wijzelf onze geestelijke gezondheid kon herstellen.
3. Namens het besluit onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij God begrepen.
4. Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.
5. Erkenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze mistappen.
6. Waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Vroegen God nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Maakten een lijst van alle personen die wij schade hadden berokkend en werden bereid het bij hen allen weer goed te maken.
9. Maakten het waar mogelijk rechtstreeks weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. Gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren erkenden wij dat onmiddellijk.

georiënteerde gemeenschap, gebaseerd op het model dat door Anonieme Alcoholisten is ontwikkeld. Het enige vereiste voor S.L.A.A.-lidmaatschap is het verlangen te stoppen met het uitoefenen van een gedragspatroon van seks- en liefdeverslaving. S.L.A.A. voorziet volledig in eigen behoeften door middel van bijdragen van haar leden en is vrij van kosten voor allen die haar nodig hebben.

Om de vernietigende gevolgen van seks- en liefdeverslaving tegen te gaan, spreken wij vijf hoofdbronnen aan:

1. *Nuchterheid.* De bereidheid om te stoppen met het uitoefenen van ons persoonlijk kenmerkende verslavingsgedrag op dagelijkse basis.
2. *Sponsorschap/bijeenkomsten.* De capaciteit om de ondersteuning van de gemeenschap binnen S.L.A.A. te vragen.
3. *Stappen.* De toepassing van het twaalfstappenprogramma tot herstel om seksuele en emotionele nuchterheid te verwerven.
4. *Dienen.* Het teruggeven aan de S.L.A.A.-gemeenschap van wat we voor niets blijven ontvangen.
5. *Spiritualiteit.* Het ontwikkelen van een relatie met een Macht groter dan wijzelf die ons kan leiden en steunen in ons herstel.

Als gemeenschap heeft S.L.A.A. geen mening over aanlegenheden buiten S.L.A.A. en wenst zich niet te mengen in enig geschil. S.L.A.A. is niet verbonden met enige religieuze of maatschappelijke organisatie, beweging of doelstelling.

Wij zijn echter verenigd in een gemeenschappelijk doel: leren om te gaan met ons verslavend seksueel en emotioneel gedrag. Wij vinden een *gemeenschappelijke noemer* in onze obsessief-dwangmatige gedragspatronen, waardoor individuele verschillen in geslacht of seksuele voorkeur niet ter zake doen.



Karakteristieken van seks- en liefdeverslaving

1. Omdat we weinig gezonde grenzen kunnen stellen, raken wij verzeild in seksuele verhoudingen of emotionele afhankelijkheden met mensen die wij niet kennen.
2. Omdat we bang zijn voor verlating en eenzaamheid blijven we in of keren we terug naar pijnlijke, destructieve relaties, terwijl we onze behoefte aan afhankelijkheid verbergen voor onszelf en anderen en wij meer en meer geïsoleerd en vervreemd raken van vrienden en geliefden, onszelf en God.
3. Omdat we bang zijn voor emotionele en seksuele drooglegging, storten we ons dwangmatig in de ene relatie na de andere. Soms hebben we meer dan één seksuele of emotionele affaire tegelijk.
4. Wij verwarren liefde met behoefteigheid, fysieke en seksuele attractie, medelijden en/of de behoefte om te redden of te worden gered. We voelen ons leeg en niet compleet wanneer we alleen zijn. Hoewel we bang zijn voor intimiteit en verbintenissen, zoeken we steeds naar relaties en seksuele contacten.
5. We voelen ons leeg en niet compleet wanneer we alleen zijn. Hoewel we bang zijn voor intimiteit en verbintenissen, zoeken we steeds naar relaties en seksuele contacten.
6. We seksualiseren gevoelens van stress, schuld, eenzaamheid, boosheid, schaamte, angst en jaloezie. We gebruiken seks of emotionele afhankelijkheid als vervanging voor koestering, zorg en steun.
7. We gebruiken seks en emotionele verwickelingen om anderen te manipuleren en beheersen
8. We raken verlamd of ernstig afwezig door romantische of seksuele obsessies of fantasieën.
9. We ontwijken verantwoordelijkheid voor onszelf door ons te verbinden aan mensen die emotioneel onbeschikbaar zijn.
10. We zijn slaaf van emotionele afhankelijkheid, romantische intrige of dwangmatige seksuele activiteiten.
11. Teneinde onszelf kwetsbaar te voelen, trekken we ons soms terug uit elke intieme band, en we verwisselen zo seksuele en emotionele anorexia voor herstel.
12. We kennen magische kwaliteiten toe aan anderen. We idealiseren en achtervolgen hen en geven hen vervolgens de schuld van het niet vervullen van onze fantasieën en verwachtingen.

