



Sexaholics Anonymous

SA

**als een hulpmiddel voor de
geestelijke gezondheidszorg &
professionele hulpverleners**

Een 12 stappen-herstelprogramma
voor mensen die problemen hebben met
hun seksueel denken en gedrag

Wat is Sexaholics Anonymous?

SEXAHOLICS ANONYMOUS 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 hun herstel.

Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen op te houden met lust en seksueel nuchter te worden. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

SA is niet gebonden aan enige sekse, 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 nuchter te blijven en anderen te helpen seksuele nuchterheid te bereiken.

(Aangepast met toestemming van de AA Grapevine, Inc.)

Sexaholics Anonymous is een herstelprogramma gebaseerd op de principes van de Anonieme Alcoholisten.

Een hulpmiddel voor u

In uw praktijk als hulpverlener begeleidt u misschien af en toe iemand die stuurloosheid ervaart in zijn of haar leven door destructief seksueel denken en gedrag.

Sexaholics Anonymous is een 12 stappen-programma van herstel voor mannen en vrouwen dat gebaseerd is op de principes van de Anonieme Alcoholisten. Gebaseerd op een fundament van seksuele nuchterheid en persoonlijke actie vormen de 12 stappen en 12 tradities van SA het begin van een compleet nieuwe manier van leven.

Hulpverleners die mensen met deze problemen begeleiden, kunnen SA een waardevol hulpmiddel vinden omdat het een aanvulling is op het werk waar ze met hun cliënten mee bezig zijn. Het is niet één of andere behandeling of therapie. De bijeenkomsten zijn alleen toegankelijk voor hen die hun destructief seksueel denken en gedrag willen stoppen en op zoek zijn naar hulp voor hun eigen problemen door ons programma van herstel.

Hulpverleners die werken met seksverslaafden delen een gezamenlijk doel met Sexaholics Anonymous: het helpen van sexaholics te herstellen en een gezond en productief leven te leiden.

Hoe het programma werkt

SA is een gemeenschap van mannen en vrouwen die elkaar helpen te herstellen van verslaving aan lust, seks, en/of relaties. SA werd opgestart door seksverslaafden die ontdekten dat het spirituele programma van de Anonieme Alcoholisten herstel bood toen niets anders meer hielp. Het hoofddoel van elke groep is seksueel nuchter te blijven en anderen te helpen seksuele nuchterheid te bereiken.

Vergaderingen

Centraal in de gemeenschap staan de vergaderingen die onafhankelijk door SA-groepen georganiseerd worden in steden en dorpen door de VS, Europa en de hele wereld. De meerderheid van de SA-vergaderingen zijn enkel toegankelijk voor hen die het probleem hebben en de oplossing van SA willen proberen. Het enige vereiste voor lidmaatschap is de wens te stoppen met lust en seksueel nuchter te worden.

Anonimiteit

Wat in vergaderingen en privé-gesprekken tussen leden gezegd wordt, wordt vertrouwelijk gehouden. Leden beschermen deze anonimiteit omwille van de gevoelige aard van seksverslaving. Ze delen openlijk het programma van herstel, maar niet de namen van hen die erin zitten.

SA en sexaholisme

Er is nog steeds een grote mate van onenigheid over de aard van seksverslaving. Veel hulpverleners geloven niet dat het bestaat of menen dat het een verslaving te noemen hun cliënten in verwarring kan brengen of schade berokkenen. De trend van onderzoek naar het onderwerp onthult dat het concept van wat een verslaving is in evolutie is.

Wij spreken uit onze eigen ervaring in herstel. In vele opzichten identificeren we ons sterk met hen die aan alcohol of drugs verslaafd zijn. Zo ondergaan ook wij wanneer we met lust of seks te maken hebben een persoonlijkheidsverandering en blijven doorgaan met aanstootgevend en gevaarlijk gedrag - ondanks de negatieve gevolgen. Daarom noemen we onszelf 'seks-dronkaards' of 'sexaholics'. Zoals een alcoholist, die machteloos is over alcohol, kunnen wij niet stoppen wanneer we eenmaal zijn blootgesteld aan lust. Lust kan, voor ons, eender welk seksueel gedrag inhouden. Lust kan ook een geestestoestand zijn waarin fantasie de gewaarwording van de realiteit vervangt en waarin een intense hunkering ons drijft om de wereld om ons heen te vormen naar onze innerlijke begeerten.

Sommige gemeenschappelijke karakteristieken van mannelijke en vrouwelijke sexaholics zijn isolement, depressie, schuld en een diep gevoel van leegheid. Onze gedragingen omvatten fantaseren over seksuele en andere zelfgerichte verlangens, schadelijke overafhankelijke relaties, dwangmatig masturberen, gebruik van pornogra-

fie (onder meer op het internet), buiten-echtelijke relaties en dwangmatig najagen van exhibitionisme of seksueel misbruik in relaties, ongeacht de gerechtelijke consequenties.

We ervaren dat we niet succesvol kunnen herstellen zonder een gemeenschap van andere sexaholics die samenkomen om elkaar te steunen. We ondervinden dat we eerst moeten stoppen met alle vormen van seksueel verslavend gedrag en een spirituele oplossing voor ons probleem moeten zoeken. We komen erachter dat we ons karakter grondig moeten onderzoeken en continu moeten betrachten de patronen, die ons brachten tot het toevlucht zoeken in fantasie en seksueel wangedrag, te veranderen. Ons doel is herstel van een levenslange gewoonte van ongezonde gedachten en gedragingen. Onze ervaring brengt ons ertoe te geloven dat deelname in Sexaholics Anonymous uw therapeutische inspanningen met cliënten die leiden aan seksuele dwangmatige gedachten of gedrag kunnen aanvullen.

Wat sommige hulpverleners ondervonden hebben

Het is te begrijpen dat sommige mensen sceptisch zijn over het belang en de effectiviteit van een herstelprogramma voor seksverslaving. Toch ondervindt een groeiend aantal therapeuten, geestelijken, dokters en hulpverleners uit allerlei domeinen dat het hun cliënten de hulp en ondersteuning biedt die een spiritueel programma dat gebaseerd is op de 12 stappen kan voorzien.

Het delen van onze ervaring met lotgenoten is het speciale voordeel wat Sexaholics Anonymous biedt.

Regelmatig gehoorde bezwaren

- *"Wat bedoel je: 'Je hebt een verslaving'? Ben je gek?"*

Of je dit nu karakteriseert als probleem, dwangmatige stoornis of verslaving, het destructieve effect is hetzelfde. In het programma van Sexaholics Anonymous verliezen we ons niet in het analyseren van wat onze gedragingen of houdingen veroorzaakte. We focussen op het vinden van oplossingen voor het probleemgedrag.

- *"Het is te religieus."*

In feite is SA geen godsdienstig, maar spiritueel programma. Het refereert naar een 'Hogere Macht' en 'God zoals ieder hem aanvaardt', maar geen geloof in God is nodig om lid te worden; atheïsten en agnostici vinden gelijkgestemden in dit en andere 12 stappen-programma's.

- *"Ik wil niet met zulke mensen geassocieerd worden. Ik moet om mijn reputatie denken!"*

Mensen in SA komen uit alle lagen van de samenleving, zoals het AA-gezegde luidt: 'Van Park Avenue tot een parkbank'. Hoewel onze verhalen anders zijn, de stuurloosheid en progressieve negatieve effecten in meerdere gebieden van onze levens (persoonlijk, familiaal, huwelijk, gerechtelijk, financieel, professioneel en spiritueel) zijn vernietigend.

- *"Als ik dit probleem met andere mensen moet delen, denk ik dat ik liever dood ga!"*

Delen in vergaderingen is niet verplicht. We hebben ontdekt dat geheimhouding en isolement onze problemen alleen maar voortzetten en gecompliceerder maken.

'Leiden met onze zwakheid' houdt onze leden op het pad van herstel.

Als hulpverleners SA aanbevelen, stellen we hen voor hun cliënten aan te raden minstens zes vergaderingen bij te wonen.

We vragen aan nieuwkomers zich aan het begin van de vergadering met hun voornaam voor te stellen. In vergaderingen delen de leden hun eigen ervaring, kracht en hoop. Kameraadschap voor, na en tussen de vergaderingen is een belangrijk onderdeel van ons herstel.

Het verkrijgen van een tijdelijke sponsor wordt ook aanbevolen omdat de meeste nieuwkomers veel vragen hebben. De sponsor kan deze vragen beantwoorden en de nieuwkomer verzekeren dat anderen dezelfde terughoudendheid en angst hebben ervaren in het nemen van de eerste stap naar herstel.

Samenvatting

Als leden van SA zijn we heel praktisch over waarom we dit programma van herstel werken: omdat het werkt! We kijken er naar uit om een hulpmiddel te zijn voor hulpverleners.

Hoe SA contacteren?

0488 293 348

info@sexaholicsanonymous.be

Of kijk op:

www.sexaholicsanonymous.be

www.sa-nederland.nl

www.sa.org