

# **S-Anon**

# **Meeting Format**

**Nederlandse vertaling - 2016**

## Inhoudsopgave

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inhoudsopgave</b>                          | <b>2</b>  |
| <b>S-Anon Meeting Format</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>Het Gebed om Kalmte</b>                    | <b>9</b>  |
| <b>S-Anon Welkom</b>                          | <b>10</b> |
| <b>S-Anon Preambule tot de Twaalf Stappen</b> | <b>11</b> |
| <b>De Twaalf Stappen van S-Anon</b>           | <b>12</b> |
| <b>De Twaalf Tradities van S-Anon</b>         | <b>14</b> |
| <b>Het S-Anon Probleem (kort)</b>             | <b>16</b> |
| <b>Het S-Anon Probleem (lang)</b>             | <b>18</b> |
| <b>Sleutels tot S-Anon Herstel (kort)</b>     | <b>21</b> |
| <b>Sleutels tot S-Anon Herstel (lang)</b>     | <b>23</b> |
| <b>Obstakels tot Herstel</b>                  | <b>25</b> |
| <b>Geschenken van het S-Anon Programma</b>    | <b>26</b> |

## **S-Anon Meeting Format**

- 1. Willen degenen die daar prijs op stellen samen met mij een moment van stilte aannemen, gevolgd door het Gebed om Kalmte.**

[Het Gebed om Kalmte wordt uitgesproken]

- 2. Hallo, ik ben ....., jullie voorzitter voor deze meeting.**

[Om de meeting te openen kan het S-Anon Welkom worden voorgelezen.]

- 3. De Preambule tot de S-Anon Twaalf Stappen beschrijft het doel van onze groep.**

[De Preambule tot de Twaalf Stappen van S-Anon kan worden gelezen door de Voorzitter of een ander lid.]

- 4. Hier zijn de Twaalf Stappen die wij volgen en welke worden voorgesteld voor ons herstel:**

[De Twaalf Stappen van S-Anon worden gelezen. Veel groepen laten een kopie van de Stappen in het rond gaan en ieder lid leest er een (of meer) voor.]

- 5. Onze groepservaring suggereert dat de eenheid van de S-Anon Familie groepen afhangt van het trouw blijven aan de volgende Tradities:**

[De Twaalf tradities worden gelezen; sommige groepen lezen alleen de Traditie van de maand, bijvoorbeeld, januari – Eerste Traditie.]

## **6. Verwelkomen nieuwkomer**

[Tijdens dit moment van de meeting, wordt in veel groepen door de Voorzitter gevraagd of er nieuwkomers zijn en als dat zo is wordt er een uitgebreider welkomstwoord uitgesproken, zoals dit is besloten door de groepsleden, verzekerend dat ze vrij zijn om te delen of te zwijgen, zoals ze zelf willen. Als er een Nieuwkomers Meeting beschikbaar is, dan kan deze informatie tijdens dit moment worden verstrekt. Sommige groepen stellen een deel van de tijd beschikbaar aan het eind van de meeting voor nieuwkomers vragen en zorgen.]

## **7. Voorstellen met voornaam**

Groepsleden stellen zichzelf voor met hun voornaam. Sommige groepen wachten met zichzelf voor te stellen en samen het Gebed tot Kalmte uit te spreken, tot een later tijdstip tijdens de meeting na de mededelingen, zodat degenen die binnenkomen nadat de meeting van start is gegaan hieraan deel kunnen nemen].

## **8. We trachten herstel te bereiken van onze eigen voortschrijdende ziekte**

[De korte of lange versie van het S-Anon Probleem kan hierna worden gelezen].

## **9. Ons herstel hangt af van onze bereidheid om nieuwe denkwijzen omtrent onszelf en onze problemen aan te nemen**

[De korte of lange versie van de Sleutels tot S-Anon Herstel kan hierna worden gelezen.]

## **10. Er zijn drie obstakels tot herstel in S-Anon**

[De Obstakels tot Herstel kunnen hierna worden gelezen].

## **11. Onze Zevende Traditie schrijft voor dat “iedere groep volledig zelfvoorzienend behoort te zijn, waarbij wordt afgezien van bijdragen van buitenaf”. We hebben geen vergoeding of contributie. De Zevende Traditie wordt gebruikt om groepsuitgaven te bekostigen en om ondersteuning te geven aan S-Anon op lokaal niveau, S-Anon EMER en aan de wereldservices.**

[De mand wordt doorgegeven. Ten bate van de nieuwkomers wordt in sommige groepen iets gezegd in de trant van, “Als dit je eerste meeting is, dan zouden we graag willen dat je onze gast bent en geen bijdrage doet.”

Sommige groepen laten twee mandjes langs gaan, een voor de groepsuitgaven en een om S-Anon Twaalfde Stap op nationaal en internationaal niveau te ondersteunen. Sommige groepen wachten tot het eind van de meeting met te vragen om een bijdrage voor de Zevende Traditie.]

## **12. Mededelingen en Secretaris/Penningmeester verslagen**

[De voorzitter vraagt of er S-Anon gerelateerde mededelingen zijn of verslagen van de Secretaris of Penningmeester.

Mededelingen kunnen ook aan het eind van de meeting of tijdens het rond gaan van de Zevende Traditie mand.]

## **13. Meeting Leidraad**

[Voorafgaand aan het delen, leest de Voorzitter het volgende voor:]

Omdat ons gemeenschappelijk welzijn voorop staat, volgt hier de leidraad voor het delen tijdens de meeting:

Als je wilt delen, wacht je beurt dan af of wacht totdat je door de voorzitter wordt aangewezen, we praten namelijk niet door elkaar.

Dat wil zeggen, we delen met de groep als geheel, in plaats van reactie te geven op of vragen te stellen aan individuele leden.

We beperken de lengte van ons delen zodat iedereen de kans krijgt om iets te zeggen. Het doel van ons delen is om het over onszelf te hebben en niet over de seksverslaafde.

Onze meetings zijn gericht op de S-Anon benadering tot herstel, dus vermijden we het noemen of bediscussiëren van speciale titels en schrijvers van publicaties anders dan S-Anon goedgekeurde literatuur. We laten onze andere identiteit buiten de discussie – issues uit andere Twaalf Stappen Programma's, filosofieën, religies, therapieën en beroepen.

We spreken over en vanuit het S-Anon standpunt. Ieder lid van de groep wordt aangespoord om andere leden gedurende de meeting, als dat nodig is, te herinneren aan deze leidraad.

[Dit is de leidraad die S-Anon International Family Groups hebben vastgesteld om het herstel van alle leden te dienen.

De leidraad verstrekt informatie aan nieuwkomers en dient tevens als een reminder voor alle groepsleden zodat onze meetings gefocust blijven op herstel en voorzien in een veilige plek om gevoelens te delen zonder ze te moeten toelichten of verdedigen.

Hoewel niet alle groepen exact deze woorden zullen gebruiken, is het wel belangrijk dat de leidraad die wordt gebruikt wordt

gedragen door een ‘groepsgeweten’ van de leden en dat een aanzienlijke meerderheid van groepsleden er toe bereid is ze in ere te houden. ]

#### **14. De voorzitter kwalificeert (optioneel)**

[Soms “kwalificeert” de voorzitter van de meeting zichzelf gedurende vijf minuten of minder (spreekt over zijn/haar lidmaatschap van S-Anon). Zij vertellen vanuit het standpunt van herstel, hoe het voor ze was vóór S-Anon, hoe ze verandert zijn, en delen in het algemeen ervaring, kracht en hoop bij het onderkennen van de familieziekte van seksverslaving.]

#### **15. De meeting staat open om te delen**

[De voorzitter kondigt het format van de meeting aan (bijvoorbeeld een Stap of Traditie Meeting) of introduceert een topic.]

#### **16. Herinnering bij het sluiten**

[Wanneer het tijd is om de meeting af te sluiten, leest de voorzitter het volgende voor:]

Dit is een anoniem programma. We vragen van alle leden om onze anonimiteit te respecteren.

De verhalen die je hoort zijn in vertrouwen verteld en mogen niet buiten de meeting worden herhaald, ook niet naar echtgenoten of familieleden toe.

Zij zijn verteld om dit programma en onszelf beter te leren begrijpen en om aanmoediging en hulp te bieden aan de nieuwkomer, zodat we mogen behouden wat ons is gegeven.

## **17. De Geschenken van het S-Anon Programma**

[De Geschenken van het S-Anon Programma kan nu worden gelezen.]

## **18. Willen degenen die daar prijs op stellen samen met ons het afsluitende gebed uitspreken**

[De voorzitter vraagt iemand om de groep voor te gaan in het uitspreken van het Gebed om Kalmte, Het Derde Stap Gebed, of een ander door S-Anon goedgekeurd gebed, wat wordt bepaald door de groep.

**BLIJF TERUGKOMEN! HET WERKT ALS JE ER AAN WERKT EN JE BENT HET WAARD, DUS WERK ERAAN!**



# **LEESSUGGESTIES VOOR MEETINGS**

## **Het Gebed om Kalmte**

**God, schenk 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.**

## **S-Anon Welkom**

We heten je welkom bij de \_\_\_\_\_ S-Anon Familie Groep en we hopen dat je in deze gemeenschap de hulp en vriendschap zult vinden die ook wij hebben mogen ervaren. Wij willen graag dat je voelt dat wij begrijpen wat waarschijnlijk slechts weinigen kunnen. Ook wij waren eenzaam en gefrustreerd; maar hier zijn wij erachter gekomen dat er geen situatie te moeilijk is om te verbeteren en geen verdriet te groot om te doen afnemen.

De S-Anon Familie Groepen bestaan uit relaties en vrienden van seksverslaafden die zich realiseren dat door zich te verenigen ze beter hun gemeenschappelijke problemen kunnen oplossen. We sporen je er toe aan ons programma te proberen. Zonder spirituele hulp is leven met, of geleefd hebben met, een seksverslaafde teveel voor de meeste van ons. We worden nerveus, geïrriteerd en onredelijk; ons denkvermogen raakt vertroebeld en ons toekomstbeeld vervormd. We hebben bijna nog nooit iemand gezien die geen enorme baat had bij het werken aan het S-Anon programma. De 12 stappen van S-Anon die wij proberen te volgen zijn niet gemakkelijk. In eerste instantie zullen we denken dat sommige stappen onnodig zijn, maar als we eerlijk, openhartig en bereid zijn de principes van de 12 stappen toe te passen op ons leven, dan zullen we ervaren dat de voordelen ervan eindeloos kunnen zijn, inclusief Gods geschenk van sereniteit (kalmte).

## **S-Anon Preambule tot de Twaalf Stappen**

S-Anon is een gemeenschap van mensen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij hun herstel. De enige vereiste voor lidmaatschap is dat een familielid of vriend een probleem heeft met seksverslaving. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften, we zijn zelfvoorzienend door onze eigen bijdragen. S-Anon is aan geen enkele sekte, kerkgemeenschap, politieke partij, organisatie of instelling verbonden, wenst zich niet te mengen in enig geschil en steunt of bestrijdt geen enkel doel. Ons primaire doel is te herstellen van de effecten van de seksverslaving van een andere persoon op ons leven en om families en vrienden van seksverslaafden te helpen.

## **De Twaalf Stappen van S-Anon**

1. We hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover seksverslaving, dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon 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 goedgemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we 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 voor 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 anderen door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

## **De Twaalf Tradities van S-Anon**

1. Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats staan, persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in S-Anon.
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 verwanten van seksverslaafden mogen zichzelf een S-Anon Groep noemen wanneer ze bijeenkomen voor onderlinge hulp, op voorwaarde dat zij als groep geen andere binding hebben. De enige vereiste voor lidmaatschap is dat een familielid of vriend een probleem heeft met seksverslaving.
4. Iedere groep behoort autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die andere groepen of S-Anon of SA als geheel betreffen.
5. Iedere S-Anon Groep heeft slechts één hoofddoel: het helpen van de families van seksverslaafden. Wij doen dat door zelf de Twaalf Stappen toe te passen, door onze seksverslaafde verwanten aan te moedigen en door begrip voor ze op te brengen, en door families van seksverslaafden te verwelkomen en ze te troosten.
6. Onze S-Anon familiegroepen mogen nooit enige relatie of initiatief van buiten ondersteunen, financieren of er de naam van S-Anon aan verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden. Hoewel we een aparte entiteit zijn, moeten we altijd met Sexaholics Anonymous samenwerken.

7. Iedere groep behoort volledig in eigen behoeften te kunnen voorzien en bijdragen van buiten af te wijzen.

8. S-Anon's Twaalf Stappen werk moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstencentra mogen bijzondere medewerkers in dienst nemen.

9. S-Anon als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel dienstbureaus of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoording afleggen aan degenen die zij dienen.

10. S-Anon heeft geen mening over aangelegenheden buiten S-Anon, daarom mag de naam van S-Anon nooit betrokken raken in enig publiek meningsverschil.

11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; op het vlak van pers, radio, film, tv en internet en andere publieke media moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit in acht nemen. Wij dienen de anonimiteit van alle leden van het S-Anon en SA Programma met bijzondere zorg te beschermen.

12. Anonimiteit is het spirituele fundament van al onze Tradities, deze herinnert ons er steeds aan dat principes voorrang hebben boven persoonlijke belangen.

## **Het S-Anon Probleem (kort)**

S-Anon leden hebben veel gemeen met de vrienden en familieleden van andere verslaafden. Velen van ons groeiden op in families met geheimen en we hebben niet geleerd om na te denken over onze eigen behoeften en positieve actie te ondernemen om daar aan tegemoet te komen. We kozen vrienden en partners uit die niet in staat waren om op een gezonde manier van ons te houden en ons te ondersteunen, of dat niet wilden. We leefden vanuit het standpunt van slachtoffers en ervoeren persoonlijke kritiek als een bedreiging. Voor de meesten van ons waren angst, boosheid en depressie bijna constant aanwezig. We deden al vroeg in ons leven ongezonde ideeën over onszelf op – dat we er niet toe deden en niet beminnelijk waren, dat we in staat waren om controle te hebben over andermans gedrag, en dat seks het belangrijkste teken van liefde was.

Wat wij daarnaast ook voelden was schaamte omdat we dachten verantwoordelijk te zijn voor het seksverslaafde gedrag van een familielid of vriend. Onze eigenwaarde daalde tot een laag niveau en we twijfelden aan onze aantrekkelijkheid, onze emoties, en onze geestelijke gezondheid. We voelden ons verraden door hen om wie we het meeste gaven. Velen van ons zijn seksueel misbruikt, blootgesteld aan seksueel overdraagbare aandoeningen en op andere manieren fysiek in gevaar gebracht. We voelden vaak te veel schaamte om hulp te vragen.

Sommigen van ons bagatelliseerden het belang van het seksverslaafde gedrag of ontkenden het totdat we onszelf emotioneel verdoofd voelden. Anderen richtten zich obsessief op het seksverslaafde gedrag en probeerden iedere denkbare methode



uit om het onder controle te krijgen. Sommigen van ons namen deel aan seksueel gedrag waar we ons voor schaamden of gebruikten seks om de seksverslaafde te manipuleren. Sommigen van ons misbruikten drugs, alcohol of eten, en anderen hielden zich zo druk bezig dat er geen tijd was om onze emoties te voelen. We verwaarloosden vaak onze gezondheid, onze baan en onze kinderen. Hoe we ook probeerden er onszelf tegen te verzetten, het te ontkennen, of de effecten ervan te bagatelliseren, het mislukken van onze pogingen om met seksverslaving om te gaan dreven ons tot wanhoop. Dit is wat we bedoelen als we in de Eerste Stap zeggen dat 'ons leven stuurloos was geworden'.

## **Het S-Anon Probleem (lang)**

S-Anon leden hebben veel gemeen met de vrienden en familieleden van andere verslaafden. Velen van ons groeiden op in families met geheimen, en we hebben niet geleerd om stil te staan bij onze eigen behoeften en positieve actie te ondernemen om daar aan tegemoet te komen. Toen wij opgroeiden begonnen we ons steeds eenzamer en geïsoleerder te voelen, waarbij wij vrienden en partners uitkozen die niet in staat waren om op een gezonde manier van ons te houden en ons te ondersteunen, of dat niet wilden. We leefden vanuit het standpunt van slachtoffers en ervoeren persoonlijke kritiek als een bedreiging. Voor de meeste van ons waren boosheid en depressie een manier van leven. We waren zo bang in de steek gelaten te worden dat gevoelens van angst en frustratie vrijwel constant aanwezig waren. Of we nu wel of niet als kinderen zijn blootgesteld aan seksverslaving, de meeste van ons geloven dat we op vroege leeftijd ongezonde ideeën over onszelf hebben opgedaan – dat we er niet toe deden en niet beminnelijk waren, dat we in staat waren om controle te hebben over andermans gedrag, en dat seks het belangrijkste teken van liefde was.

Wat anders is, is dat wij als bijkomstigheid de schaamte hebben gevoeld betrokken te zijn bij de seksverslaving van een familielid of vriend. Het maakt niet veel uit of die persoon een lid van de eigen familie is, een partner, echtgenoot, kind of iemand van buiten de familie zoals een vriend, leraar of baas. Het maakt niet uit of we gewillige, ongewillige of onwetende deelnemers waren binnen de relatie – seksverslaving heeft ons leven sterk beïnvloed. Onze eigenwaarde daalde tot een steeds lager en lager niveau en we twijfelden aan onze aantrekkelijkheid, onze emoties, onze

geestelijke gezondheid en onze menselijke waarde. We voelden ons verraden door hen om wie we het meeste gaven, en degenen van ons die niet wisten van het seksverslaafde gedrag voelden zich zelfs nog meer vernederd en dom er niet van af te weten. Velen van ons zijn seksueel misbruikt, blootgesteld aan seksueel overdraagbare aandoeningen en op andere manieren fysiek in gevaar gebracht. We waren vaak bang anderen te vertrouwen en om hulp te zoeken omdat we bang waren voor wat anderen van ons of van de seksverslaafde zouden denken.

Sommigen van ons reageerden op seksverslaving door het bestaan ervan te ontkennen en het belang ervan te bagatelliseren. We hebben onze gevoelens van kwaadheid en in de steek gelaten worden opgekropt totdat we onszelf emotioneel verdoofd voelden. We hielden onszelf dingen voor als: “Iedereen doet dat”, “dit zou geen probleem voor mij moeten zijn”, “Dit kan niet waar zijn – hij of zij zou zo iets nooit doen”. Anderen richten zich obsessief op de seksverslaafde en het seksverslaafde gedrag. We probeerden iedere denkbare methode uit om het onder controle te krijgen. We logen en hielden het onder de dekmantel, spioneerden, luisterden privé gesprekken af, checkten de verblijfplaats van de seksverslaafde, lazen dagboeken en persoonlijke spullen door, smeekten en dreigden. Sommigen van ons namen deel aan seksueel gedrag dat we niet prettig vonden of waar we ons voor schaamden. Velen gebruikten seks om de seksverslaafde te manipuleren, in de veronderstelling dat deelname aan het uitleven van de verslaving ons wat meer controle over ons leven zou geven. De meeste van ons hadden het gevoel dat we iets gedaan hadden om een dergelijke manier behandeld te worden, en dat geluk iets was voor anderen, niet voor ons.

Sommigen van ons misbruikten drugs, alcohol of eten om de pijn te verdoven; anderen gebruikten bezigheden als winkelen, sporten, of werken om onze emoties niet te hoeven voelen. We verwaarloosden vaak onze gezondheid, onze baan en onze kinderen. Hoe we ook probeerden er onszelf tegen te verzetten, het te ontkennen, of de effecten ervan te bagatelliseren, het mislukken van onze pogingen om met seksverslaving om te gaan dreven ons tot wanhoop. Dit is wat we bedoelen als we in de Eerste Stap zeggen dat 'ons leven stuurloos was geworden'.

## Sleutels tot S-Anon Herstel (kort)

Na verloop van tijd leren S-Anon leden om een aantal nieuwe ideeën te accepteren:

1. *Seksholisme* is een ziekte die sterk lijkt op alcoholisme. In het begin konden velen van ons dit idee niet accepteren. Voor S-Anon leden betekent dit dat we seksverslaafden zien als zieke mensen, en niet als slechte mensen. Zij zijn machteloos over lust.
2. De daden van de seksverslaafde zijn niet het gevolg van iets wat wij deden of juist niet deden, en wij hebben niet de macht om hun gedrag onder controle te krijgen.
3. Onze pogingen om seksverslaving te controleren of negeren leidde tot een verslechtering van onze emotionele gezondheid en hebben het wellicht mogelijk gemaakt dat de seksverslaafde zijn ziekelijke gedrag kon blijven uiten.
4. Als wij voor het eerst naar S-Anon komen, zijn wij ook geestelijk en emotioneel ziek.

Als we eraan werken om deze ideeën volledig te accepteren, beginnen we onze problemen in een nieuw licht te zien, en ontstaat er een bewustzijn dat wij ook keuzes hebben voor wat betreft ons eigen gedrag. Dit is het begin van ons herstel.

We herinneren onszelf eraan dat we machteloos staan tegenover het gedrag dat veroorzaakt wordt door seksverslaving. We vragen een Hogere Macht ons te helpen om te stoppen met de beschuldigingen en onze pogingen om controle te hebben over de seksverslaafde; de nuchterheid van de seksverslaafde is niet onze verantwoordelijkheid. We realiseren ons dat we geen gemoedsrust voor onszelf kunnen vinden als we ons blijven richten op andermans

herstel, dus wijden we ons aan ons eigen herstel. Met de liefdevolle hulp van andere S-Anon leden en de God zoals wij hem begrijpen, ondernemen we positieve actie om ons leven serener en bevredigender te maken. We wonen zoveel mogelijk meetings bij, zoeken een sponsor indien mogelijk, en proberen de principes van de Twaalf Stappen in ons leven toe te passen. We gebruiken de telefoon, de S-Anon literatuur en de S-Anon slogans. Uiteindelijk helpen we anderen door de boodschap van ons eigen herstel uit te dragen. We doen dit op onze eigen manier, telkens voor één dag tegelijk, waarbij we streven naar vooruitgang, niet naar perfectie. Dit is wat bedoeld wordt met het “werken aan het programma”.

## **Sleutels tot S-Anon Herstel (lang)**

We accepteren seksverslaving als een ziekte die sterk lijkt op alcoholisme. Dit betekent dat we seksverslaafden zien als zieke mensen, niet als slechte mensen. Zij zijn machteloos over lust. In het begin konden velen van ons dit idee niet accepteren. We dachten dat daarmee bedoeld wordt dat seksverslaafden op de één of andere manier dan niet verantwoordelijk zijn voor hun gedrag, of dat wij geen recht zouden hebben op onze gevoelens van wrok en gekwetst zijn. Maar het betekent geen van deze dingen. Voor S-Anonleden betekent het dat de acties van de seksverslaafde niet het gevolg zijn van iets dat wij deden of juist niet deden. Wij veroorzaakten het seksverslaafde gedrag niet door dom te zijn, zwak, of onaantrekkelijk en we hebben niet de macht om het onder controle te krijgen. Toch hebben we, door te proberen de seksverslaving in ons leven te beheersen of te ontkennen, vaak onbewust op een wijze gehandeld die onze emotionele gezondheid verder verslechterde en de seksverslaafde de gelegenheid gegeven zijn of haar ziekelijke gedrag te blijven uiten. Door de tijd heen hebben velen van ons de schaamte, schuld en angst overgenomen, die karakteristiek zijn voor de ziekte van seksverslaving, zelfs al waren wij seksueel niet actief. Ook wij werden geestelijk en emotioneel ziek. Zodra we onze eigen problemen in dit licht kunnen bekijken, kunnen we ook inzien dat we keuzes hebben voor wat betreft ons eigen gedrag. Dit is het begin van ons herstel.

We herinneren onszelf er aan dat we machteloos staan tegenover gedrag dat veroorzaakt wordt door seksverslaving. We vragen een Hogere Macht ons te helpen om te stoppen met beschuldigen en het onder controle proberen te krijgen van de seksverslaafde; de

nuchterheid van de seksverslaafde is niet onze verantwoordelijkheid. We realiseren ons dat we geen gemoedsrust voor onszelf kunnen vinden als we ons blijven richten op andermans herstel, dus wijden we onszelf aan ons eigen herstel. Met de liefdevolle hulp van andere S-Anon leden en de Hogere Macht zoals wij Hem begrijpen, ondernemen we positieve actie om ons leven serener en bevredigender te maken. We wonen zoveel mogelijk meetings bij, zoeken een sponsor indien mogelijk, en we beginnen de principes van de 12 stappen in ons leven toe te passen. We gebruiken de telefoon, gebruiken de S-Anon literatuur en de S-Anon slogans. Uiteindelijk helpen we anderen en proberen de boodschap van ons eigen herstel uit te dragen. We doen deze dingen op onze eigen manier, steeds één dag tegelijk - we streven naar vooruitgang, niet naar perfectie. Dat is wat bedoeld wordt met “werken aan het programma”.



## **Obstakels tot Herstel**

Om het succes van onze meetings bij het oplossen van onze gemeenschappelijke problemen zeker te stellen, moeten we drie belemmeringen tot herstel welke de groep kunnen vernietigen, erkennen en overwinnen.

De eerste is een discussie over welke religieuze stroming dan ook. Er is niet een bepaald geloof waar dwangmatig lusten voor buigt; daarom is ons programma ontworpen om ons te helpen los van onze verschillende religieuze overtuigingen. Laten we niet afdwalen van ons doel door over bepaalde geloofsovertuigingen te discussiëren.

De tweede is roddel. We zijn hier om onszelf en andere groepsleden te helpen. Een kleinerende discussie over anderen inclusief de seksverslaafde, of een discussie over persoonlijke zaken die niet met onszelf te maken hebben, zal uiteindelijk de groep vernietigen.

De derde is dictatorschap. We hebben geen dominerende autoriteiten of zichzelf aangestelde leiders. Onze leiders zijn niets anders dan betrouwbare groepsleden; zij regeren niet. We geven geen advies; we geven suggesties door te vertellen hoe wij soortgelijke problemen hebben opgelost. De essentie van S-Anon is dat het hele programma een “suggestie” is.

Wij hebben geen geloofsovertuiging, vergoedingen, verplichtingen of iets dat jou zou kunnen belemmeren. Je herstel kan in je eigen tempo en op je eigen manier worden bereikt. Wij nodigen je slechts uit, aanwezig te zijn bij een gemeenschappelijk doel.

## **Geschenken van het S-Anon Programma**

Als wij het proces van herstel benaderen met eerlijkheid, ruimdenkendheid en bereidheid om de principes van de Twaalf Stappen op onze levens toe te passen, zullen we al gauw de beloningen hiervan beginnen te zien. Wij zullen in staat zijn ons zelfvernietigend gedrag op te geven. Wij zullen merken dat we de kracht en het inzicht hebben om goede keuzes voor onszelf te maken. Onze bekwaamheid positief te handelen ten aanzien van onze gezondheid, families, banen en bankrekeningen zal ons verbazen. Wij zullen merken dat anderen dingen voor zich zelf doen, waarvan wij dachten dat wij ze *voor* ze moesten doen. Ons vermogen om liefde te geven en te ontvangen zal enorm toenemen, en wij zullen steeds meer openstaan voor liefdevolle relaties met anderen. Wij zullen het gevoel van vreugde terug krijgen. Wij zullen eerlijker worden tegenover onszelf en een nieuw soort behaaglijkheid ervaren in onze intieme relaties. Wij zullen de veiligheid voelen die voort komt uit de vriendschap met anderen uit het programma, wetende dat wij geliefd zijn en geaccepteerd gewoon om wie wij zijn. Gevoelens van falen en ontoereikend te zijn zullen vervangen worden door zelfbewustheid en onafhankelijkheid van geest. Wij zullen onze identiteit en eigenwaarde niet langer ontlenen aan een ander. Wij zullen de moed opbrengen om eerlijk tegenover onszelf te zijn. Wij zullen meer geruststelling ervaren door een sterke band met de Hogere Macht, zoals wij onszelf die voorstellen. Onze Hoop zal veranderen in het geloof dat God echt aan het werk is in onze levens wanneer we de wonderen ontdekken van kalmte, waardigheid en emotionele groei.

Contact gegevens:

[sanon.nederland@gmail.com](mailto:sanon.nederland@gmail.com)

[www.sanon.org](http://www.sanon.org)