

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 ook de vorm aannemen van het dwangmatig vermijden van het geven of ontvangen van sociale, seksuele of emotionele voeding. Deze vermijding van intimiteit staat binnen S.L.A.A. bekend als anorexia.

Er is sprake van een obsessief-dwangmatig patroon 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.

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.

Hoe kan iemand weten of hij of zij een seks- en liefdeverslaafde is?

Mensen kunnen alleen voor zichzelf beslissen of zij fysiek, mentaal of emotioneel verslaafd zijn aan seks en/of liefde. Door naar een aantal bijeenkomsten te gaan, kunnen zij beoordelen of zij zich herkennen in andere seks- en liefdeverslaafden. Met de brochure "Seks- en liefdeverslaving: 40 vragen voor zelfdiagnose" kunnen mensen zelf hun seksuele activiteiten, romantische gedragingen, emotionele verwickelingen en hun vermijdende gedrag evalueren. De 40 vragen zijn ook te vinden op de website www.slaa-nederland.nl.

Karakteristieken van seks- en liefdeverslaving

1. Omdat we weinig gezonde grenzen hanteren, raken we verzeild in een seksuele verhouding met of emotionele afhankelijkheid van mensen die we niet kennen.
2. Omdat we bang zijn voor verlaten en eenzaamheid blijven we in en keren we terug naar pijnlijke, destructieve relaties. Ondertussen verbergen we onze behoefte aan afhankelijkheid voor onszelf en anderen. We raken meer en meer geïsoleerd en vervreemd 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 en emotionele affaire tegelijk.
4. Wij verwarren liefde met behoefte, fysieke en seksuele aantrekkingskracht, medelijden of de behoefte om te redden of gered te worden.
5. We voelen ons leeg en incompleet 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 te beheersen.
8. We raken verlamd of ernstig in beslag genomen door romantische of seksuele obsessies of fantasieën.
9. Wij ontwijken verantwoordelijkheid voor onszelf door ons te verbinden aan mensen die emotioneel onbeschikbaar zijn.
10. Wij blijven verslaafd aan emotionele afhankelijkheid, romantische intrige of dwangmatige seksuele activiteiten.
11. Teneinde onze kwetsbaarheid te vermijden, kunnen we ons terugtrekken uit elke intieme band. Seksuele en emotionele anorexia zien we per vergissing aan voor herstel.
12. We kennen magische kwaliteiten toe aan anderen. We idealiseren en achtervolgen hen en geven hen de schuld van het niet vervullen van onze fantasieën en verwachtingen.

Wat is S.L.A.A.?

Sex and 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, hebben zij begrip voor elkaar en de ziekte. Zij weten de ziekte voelt en zij hebben geleerd hoe er van te herstellen met behulp van S.L.A.A.

S.L.A.A. Preamble

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

neel gedrag. Wij vinden een *gemeenschappelijke noemer* in onze obsessief-dwangmatige gedragspatronen, waardoor individuele verschillen in geslacht of seksuele voorkeur niet ter zake doen.

Meer weten over S.L.A.A.?

Ga naar S.L.A.A. bijeenkomsten. Vraag een kopie van de S.L.A.A. groepenlijst via info@slaa-nederland.nl of bel 06 – 5550 6690. Woon tenminste zes bijeenkomsten bij voordat je besluit of S.L.A.A. iets voor je is.

Luister. Luister naar wat je gemeenschappelijk hebt, niet naar de verschillen. Zit achterover, ontspan en hou een open geest.

Prat na bijeenkomsten. Spreek tenminste met één persoon na de bijeenkomst. Voel je vrij om vragen te stellen. De groepsleden zijn daar om je te helpen. Als er na de meeting een sociale bijeenkomst is zoals koffiedrinken, voeg je bij de groep. Pak de gelegenheid om vragen te stellen over het programma en leer enkele S.L.A.A.-leden beter kennen.

Bel een lid. Als de bijeenkomst een bellijst verspreid, vraag een kopie. Zo niet, vraag dan enkele leden om hun nummer. Bel tenminste één persoon op de lijst om door de week over S.L.A.A. te spreken.

Bekijk de website. Bezoek www.slaa-nederland.nl of de internationale website www.slaafws.org. Lees over publicaties, lange afstand sponsors en online internationale S.L.A.A. meetings.

Lees de uitgaves. Bestel via de website het boek "Anonieme seks- en liefdeverslaafden" of onze brochures.

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

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover seks- en liefdeverslaving – dat ons leven onbestuurbaar was geworden.
2. Gingen geloven dat een Macht groter dan wijzelf onze geestelijke gezondheid kon herstellen.
3. Namen 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 misstappen.
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.
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.

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.
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 dienstcentra 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 aangelegenheden 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.



Verslaafd aan Seks?

Verslaafd aan Liefde?

Informatie over
S.L.A.A. voor jou
of iemand die je kent

**Sex and Love Addicts
Anonymous®**



Copyright © 2011 S.L.A.A. - F.W.S.
S.L.A.A. intergroep Nederland
Postbus 59539
1040 LA Amsterdam
Tel.: 06-555 06 690
www.slaa-nederland.nl
info@slaa-nederland.nl