

## **De Twaalf Stappen van Anonieme incestoverlevenden**

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover de incestervaring - dat ons leven onbestuurbaar was geworden.
2. Gingen geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons onze geestelijke gezondheid terug kon geven.
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 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 op 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 we 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 anderen te brengen en deze beginselen toe te passen in al ons doen en laten.

De Twaalf Stappen van SIA zijn afgeleid van de Twaalf Stappen van AA en herdrukt met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

SIA heeft de Twaalf Stappen verder aangepast zodat iedereen voor zichzelf kan kiezen welke Stappen het beste passen bij zijn of haar herstel.

### **De Aangepaste Twaalf Stappen van Anonieme incestoverlevenden**

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover het misbruik en de gevolgen van het misbruik - dat ons leven onbestuurbaar was geworden.
2. Gingen geloven dat een liefhebbende hogere Macht, groter dan wijzelf, ons hoop, genezing en geestelijke gezondheid terug kon geven.
3. Namen het besluit onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van een liefhebbende hogere Macht zoals wij die begrepen.
4. Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van onszelf, het misbruik en de gevolgen van het misbruik voor ons leven. Wij hebben geen geheimen meer.
5. Erkenden tegenover een liefhebbende hogere Macht, tegenover onszelf en tegenover een ander mens onze sterke en onze zwakke kanten.
6. Waren volkomen bereid om een liefhebbende hogere Macht ons te laten helpen al de ontkrachtende consequenties van het misbruik weg te nemen. Wij wilden onszelf gaan aanvaarden en met respect en mededogen behandelen.
7. Vroegen een liefhebbende hogere Macht nederig en oprecht de ongezonde en zelfondermijnende consequenties van het misbruik weg te nemen.
8. Maakten een lijst op van alle personen die wij (uit onze eigen vrije wil) schade hadden berokkend, met name onszelf en het kind in ons, en werden bereid het bij hen allen weer goed te maken.
9. Maakten het waar mogelijk weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit zou leiden tot fysieke, mentale, emotionele of spirituele schade bij onszelf of bij anderen.
10. Gingen door verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen herstel en wanneer wij merkten dat wij ons gedroegen naar patronen, nog steeds bepaald door het misbruik, erkenden we dat onmiddellijk. Wanneer wij slaagden, verheugden wij ons daar onmiddellijk over.
11. Zochten door gebed en meditatie verbetering in ons bewuste contact met onszelf en met een liefhebbende hogere Macht zoals wij die begrepen, slechts biddend om de wil van onze hogere Macht 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 andere overlevenden te brengen en deze beginselen toe te passen in al ons streven.

## **De Twaalf Tradities van Anonieme incestoverlevenden**

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijke vooruitgang voor het grootste aantal hangt af van de eenheid in SIA.
2. Voor ons doel, als groep, bestaat er slechts één gezag: een liefhebbende God zoals deze zich in ons groepsgeweten tot uitdrukking mag brengen. Onze leiders zijn slechts vertrouwde dienaren; zij besturen niet.
3. De enige vereisten voor SIA-lidmaatschap zijn dat je slachtoffer bent van seksueel kindermisbruik, verlangt daarvan te herstellen en zelf geen kind misbruikt. Twee of meer personen die samenkomen voor wederzijdse hulp in het herstellen van de gevolgen van incest, mogen zichzelf een SIA-groep noemen, op voorwaarde dat zij als groep geen andere binding hebben.
4. Iedere groep behoort autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die een andere groep of SIA als geheel raken.
5. Iedere SIA-groep heeft slechts één hoofddoel: haar boodschap te brengen aan de incestoverlevende die nog lijdt.
6. Onze SIA-groep mag nooit enige verwante voorziening of onderneming buiten haar goedkeuren, financieren of er de naam van SIA aan lenen, zodat problemen rond geld, eigendom of aanzien ons niet van ons spirituele doel afleiden.
7. SIA streeft ernaar volledig in eigen behoeften te voorzien en zal bijdragen die SIA's autonomie of opdracht aantasten niet accepteren.
8. SIA-werk dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen speciale medewerkers in dienst nemen.
9. SIA 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. Anonieme incestoverlevenden (SIA) heeft geen mening over aangelegenheden buiten SIA; daarom mag de naam van SIA nooit in een publiek meningsverschil worden betrokken.
11. Onze gedragslijn inzake public relations is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op promotie; op het vlak van pers, radio, film, tv en internet moeten wij altijd persoonlijke anonimiteit in acht nemen.
12. Anonimiteit is het spirituele fundament van al onze tradities; zij herinnert ons er steeds aan principes voor persoonlijke belangen te laten gaan.

De Twaalf Tradities van SIA zijn afgeleid van de Twaalf Tradities van AA en herdrukt met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc.