

Mötesordning för SLAA Skype-gruppen

Endast det som står med fet stil läses upp.

Inledning

**Hjärtligt välkomna till Anonyma Sex- och Kärleksberoende Skype-gruppen.
Mitt namn är _____ och jag är sex- och kärleksberoende.**

Alla: Hej _____ !

Finns här några andra sex- och kärleksberoende?

Alla: Ja!

Jag påminner om att vi som använder Skype kan stänga av mikrofonen när vi inte talar. Är det någon som är på sitt första möte med Skype-gruppen idag?

Ifall det finns någon nykomling till Skype-gruppen läses "Välkommande av nykomlingar"

Finns det några meddelanden till gruppen?

Korta meddelanden kan meddelas här. Diskussioner och förslag skjuts upp till praktiska möten.

Vi stillar ner oss och funderar över varför vi sitter här idag.

Ungefär en halv minuts tystnad.

Finns det någon som vill läsa SLAA's inledningstext?

Inledningstexten läses.

Presentation

Nu tar vi presentationsrundan. Då får var och en av oss en möjlighet att presentera sig med sitt förnamn, och om så önskas, en kort sammanfattning av sitt bottenlinje-beteende och en mening om hur personen känner sig just nu. Vi har ingen speciell ordning när vi delar utan det är bara att ta ordet.

Mötesledaren börjar och presenterar sig först för att visa hur en presentation ser ut.

Läsning

Ojämna datum:

**Det är ojämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA's tolv steg.
Finns det någon som vill göra det?**

Jämna datum:

**Det är jämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA's tolv traditioner.
Finns det någon som vill göra det?**

Om det inte är mötesledaren som förberett ett tema för mötet:

Då lämnar jag över ordet till _____ som förberett temat för dagens möte.

Den som förberett temat – Dagens tema är _____ .

Text med anknytning till temat läses.

Delning

Nu har vi kommit fram till delningen. Vi kan tala antingen kring dagens tema eller fritt utifrån vad som känns angeläget att få dela med sig av.

När vi delar ger vi inte råd till andra utan tar ansvar för oss själva. Det enda villkoret för medlemskap i SLAA är en önskan att sluta leva ut sitt sex- och kärleksberoende. Detta innebär att vi inte kommer hit för att träffa en partner och vi lever inte ut missbruket här, det vill säga ingen flört eller dylikt. Vi undviker grova ord, detaljer och förskönande av missbruket, då det kan trigga igång andra. Om du inte kan hålla dig till dessa riktlinjer ber vi dig att bara lyssna eller lämna mötet.

Ifall det behövs:

För att alla skall få möjlighet att dela har vi en tidsbegränsning på _____ minuter. När det återstår en halvminut av tiden markerar jag det med en knackning.

Då lämnar jag ordet fritt.

Delning.

Om inte alla har delat, men det verkar som att ingen mer vill dela:

_____ sex- och kärleksberoende. Är det någon mer som vill dela?

Fem minuter innan mötets slut

Avslutning

Tack till alla er som har kommit hit och delat med er av era erfarenheter, styrka och hopp. Ni som känner att ni inte fått era frågor besvarade, stanna kvar efter mötets slut och fråga. Jag vill påminna om att allt som sagts här inne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Den här gruppen är självförsörjande genom frivilliga bidrag från medlemmarna. Bidrag kan lämnas på gruppens hemsida som har adressen skypegruppen punkt SLAA punkt SE. Lösenordet till vår blog är tillit.

Enligt SLAAs femte tradition är vår grupps vår grupps främsta uppgift att föra vidare budskapet om tillfrisknande genom tillämpandet av det program som finns beskrivet i Anonyma Alkoholisters stora bok. Om det finns någon här inne som vill hjälpa en annan sex- och kärleksmissbrukare genom att agera sponsor kan den säga sitt namn nu, så att den som söker en sponsor vet vem den kan fråga.

De som kan tänka sig att sponsra säger sina namn.

Vem kan tänka sig att vara uppringare nästa vecka?

Vem kan tänka sig att vara mötesledare?

Vem kan förbereda ett tema?

Innan vi skiljs åt vill jag uppmana alla att ha kontakt med andra medlemmar av gruppen även mellan våra möten. Vi måste dock vara försiktighet med kontakt mellan medlemmar av motsatt kön.

Ojämna datum:

Är det någon som vill läsa ”Tolvstegsprogrammet löften”?

Jämna datum:

Är det någon som vill läsa ”Tecken på tillfrisknande”?

Som avslutning skänker vi en tanke till andra sex- och kärleksberoende, och läser sedan sinnesrobönen i vi-form.

Ungefär en halv minuts tystnad.

*Alla som så önskar – Gud, ge oss sinnesro
att acceptera det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan
och förstånd att inse skillnaden.*

Välkomnande av nykomlingar

Vi hälsar dig varmt välkommen. Skypegruppens möten går till så att vi har en fast inledning och avslutning där vi läser texter som berör tolvstegsprogrammet. Varje möte har ett tema och en text som läses med anknytning till det.

Huvuddelen av mötet består av delningen. Då får var och en av oss utrymme att tala. Vi väljer själva om vi vill reflektera kring dagens tema, eller om vi vill dela något från vår tillvaro som det känns angeläget att få berätta. Vi talar då om oss själva och använder hellre ordet ”jag” än ordet ”man”. Det går också bra att sitta tyst och bara lyssna. Vi avbryter inte, kommenterar inte och frågar inte under mötet. Om du har några frågor går det bra att framföra dem efter mötet.

När vi talar börjar vi med att presentera oss med förnamn och identifierar oss som sex- och kärleksberoende. Vi avslutar med att säga ”tack”. Du kanske reagerar på att sex- och kärleksberoende inte känns som en korrekt beskrivning av din missbruksproblematik. Kanske känns kärlek inte som något du missbrukar, kanske hade en mer korrekt beskrivning av din drog varit förälskelser och relationer. Eller kanske är det så, att du bara känner dig besatt av sex och inte av förälskelser. Det synsätt som vi valt att tillämpa är att sex- och kärleksberoende är namnet på en sjukdom, snarare än en beskrivning av vårt beteende. Sex- och kärleksberoende kan alltså ses som den sjukdom, vilken vi som deltar i mötet har gemensamt.

Huvudsyftet med den här gruppens möten är att föra SLAA's budskap vidare. Det budskapet är att det går att tillfriskna från sex- och kärleksberoende genom att tillämpa tolvstegsprogrammet. Programmet sammanfattas i de tolv stegen och finns beskrivet i detalj i boken Anonyma Alkoholister. I den här gruppen försöker vi sprida kunskap om programmet i sin ursprungliga form. Det kommer sig av en uppfattning att tolvstegsprogrammet inte fungerar om man tar bort några av de delar som känns jobbiga. Det är när det här enkla men jobbiga programmet tillämpas fullt ut som det har kraft att hjälpa de hopplösa missbrukare, för vilka det är avsett.

Du kanske undrar varför vi är så måna om att för vårt budskap vidare. Erfarenheten har visat att vi bara kan behålla vårt tillfrisknande om vi ger det vidare. Genom att hjälpa andra sex- och kärleksberoende undgår vi att falla tillbaka i vårt eget missbruk.