

Mötesordning SLAA distansgruppen

Endast det som står med fet stil läses upp av mötesledaren.

Inledning

Hjärtligt välkomna till Anonyma Sex- och Kärleksberoende distansgruppen.

Mitt namn är _____ och jag är sex- och kärleksberoende.

Alla: Hej _____ !

Finns det några andra sex- och kärleksberoende här?

Alla: Ja!

-----Skypemöten-----

Jag påminner om att vi som använder Skype kan stänga av mikrofonen när vi inte talar.

-----Telefonkonferensmöten-----

Jag påminner om att vi kan stänga av mikrofonen när vi inte talar, genom att trycka på avstängningsknappen för mikrofonen på telefonen, eller genom att trycka på *6 – sedan *6 igen för att tala.

Välkommen till nykomlingar

Om det är någon som är på sitt första SLAA möte i distansgruppen idag, kan du, om du vill, säga ditt förnamn så vi kan välkomna dig. Välkommen till nykomling läses.

För att välkomna dig som är ny kan nu en person som arbetat i stegen, berätta om sin väg i programmet. Hur det var förut, stegarbetet och hur det är idag, i nykterhet. Max 5 min. Mötesledaren tar tiden.

Finns det några meddelanden till gruppen? Korta meddelanden kan meddelas här.

Diskussioner och förslag skjuts upp till praktiska möten.

Sista måndagen i månaden: **Idag har vi också praktiskt möte. Det börjar 20.45 och slutar 21.15. Vi stillar ner oss och funderar över varför vi sitter här idag.**

Ungefär 10-20 sekunders tystnad.

Vem vill läsa SLAA:s inledningstext?

Inledningstexten läses.

Läsning

Ojämna datum: **Det är ojämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA:s tolv steg. Vem vill göra det?**

Jämna datum: **Det är jämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA:s tolv traditioner. Vem vill göra det?**

Dagens text

Första lördagen i månaden: **Vi läser steg beroende på månad. Januari blir steg 1 osv.**

Sista lördagen i månaden: **Idag är det sista lördagen i månaden, då har vi tema sexuell, känslomässig och social anorexia.**

Praktiskt möte sista måndagen i månaden: **Vi läser tradition beroende på månad, dvs januari har tradition 1.**

Nu har vi kommit fram till dagens text. Gruppsamvetet har beslutat att vi använder SLAA och AA litteratur. Vem har förberett en text för dagens möte?

Text läses.

Delningar

Nu har vi kommit fram till dagens delningar. Vi kan tala antingen kring dagens text 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 eller skapa avstånd till andra. Om du inte kan hålla dig till dessa riktlinjer ber vi dig att bara lyssna eller lämna mötet. Vi har ingen speciell ordning när vi delar utan det är bara att ta ordet.

Ifall det behövs: **För att alla skall få möjlighet att dela har vi en tidsbegränsning.**

Är det någon som vet hur många deltagare vi är idag?

Om det verkar som att det finns så många deltagare att delningstiden blir mindre än 2 minuter säger mötesledaren: **Eftersom vi är så många deltagare på mötet idag är det inte säkert att alla hinner dela. Enligt beslut från praktiskt möte har vi en tidsbegränsning**

på två minuter per delning och avslutar delningarna när det återstår fem minuter av mötestiden.

Det innebär att vi har en tidsbegränsning på _____ minuter. Vem kan vara tidtagare? När det återstår en halv minut av tiden markerar tidtagaren det med att säga ”en halv minut”. Då lämnar jag ordet fritt.

Om inte alla har delat, men det uppstår en längre tids tystnad, säger mötesledaren: **Hej, jag heter _____, och är sex- och kärleksberoende. Är det någon mer som vill dela? Om alla som vill har delat och det fortfarande finns tid kvar Då lämnar vi ordet fritt igen.**

Fem minuter innan mötets slut

Avslutning

Tack till alla er som har kommit hit och delat med er av era erfarenheter, er styrka och ert 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, där använder vi oss av tjänsten Paypal.

-----Skypemöte-----

Vem kan vara uppringare nästa vecka?

För att vara uppringare behöver du använda Skype på en dator. Mer information om hur du gör finns på hemsidan i lathund för uppringare. Om du vill vara uppringare men känner dig osäker, så hjälper vi dig gärna.

Vem kan vara mötesledare, nästa vecka?

Mötesordningen finns på hemsidan. Om du vill vara mötesledare men känner dig osäker, så hjälper vi dig gärna.

Vem kan förbereda en tematext?

På mötena använder vi oss av AA:s Stora Boken, tolv steg och tolv traditioner, samt SLAA: Basic text. Den som förbereder text väljer fritt från dessa böcker.

Innan vi skiljs åt vill jag uppmana alla att ha kontakt med andra medlemmar av gruppen även mellan våra möten. Kan ni som är tillgängliga sponsorer säga era namn? Har ni möjlighet att stanna kvar en kort stund efter mötet om det behövs? Om du redan har en sponsor men vill byta nummer med andra medlemmar kan du också stanna kvar. Ojämna datum: Vem vill läsa "Kännetecknen på sex och kärleksberoende"? Jämna datum: Vem vill läsa "Tecken på tillfrisknande"? Som avslutning skänker vi en tanke till andra sex- och kärleksberoende, och läser sedan sinnesrobönen i vi-form.

Ungefär 10-20 sekunders tystnad.

Gud, ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden.

Mötesledaren tackar alla som deltagit och önskar alla allt gott.