

Välkomnande av nykomlingar

Vi hälsar dig varmt välkommen. Distansgruppens 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 försöker hålla oss till dagens tema eller vårt aktuella stegarbete. 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 sexoch 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 föra 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.