

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!

Jag påminner om att vi kan stänga av mikrofonen när vi inte talar, genom att trycka på avstängningsknappen för mikrofonen på telefonen eller datorn, alternativt 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 idag, så kan du, om du vill, säga ditt förnamn så vi kan välkomna dig.

Om någon är ny: Vem vill läsa: "Välkommen till nykomling"?

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. Jag som mötesledare tar tiden.

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

Diskussioner och förslag tas upp på praktiska möten.

Sista måndagen i månaden: Idag har vi också praktiskt möte. Det börjar 20.45 och slutar 21.15.

Nu stillar vi ner oss en stund och funderar över varför vi har kommit till det här mötet idag.

Ungefär 10-20 sekunders tystnad.

Tack.

Vem vill läsa SLAA:s inledningstext?

Inledningstexten läses.

Tack.

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?

Text läses.

Tack.

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.

Tack.

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 så kan mötesledaren avbryta delningen.

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 som vill dela, som ännu inte har gjort det, så finns det möjlighet för det nu.

Blir det tyst under 1/2 till 1 minut, så säger mötesledaren:

Då lämnar vi ordet fritt för både för en första och för en andra delning. Varsågod.

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 är förtroenden som inte bör lämna detta möte annat än i våra hjärtan.

Den här gruppen är självförsörjande genom frivilliga bidrag från medlemmarna. Bidrag kan antingen lämnas på gruppens hemsida, där vi använder oss av tjänsten Paypal eller via kassörens Swishnr som är: Fråga efter någon som har det om du själv inte har det. (Skrivs inte här för att skydda anonymiteten.)

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 vara host nästa vecka?

En host gör enkel praktiskt service på mötet med att anonymisera telefonnummer och hålla störande bakgrundsljud nere. Manual för host finns på hemsidan. Om du vill vara host 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 det blir tyst eller få säger sina namn; även om det inte var så många som sa sina namn just nu så betyder inte det att sponsorer saknas. Stanna kvar en stund efter mötet så hjälper vi dig att hitta en sponsor.

Om du vill byta nummer med andra medlemmar så kan du också stanna kvar.

Ojämnt datum: **Vem vill läsa "Kännetecken på sex och kärleksberoende"?**

Jämnt datum: **Vem vill läsa "Tecken på tillfrisknande"?**

Som avslutning skänker vi en tanke till andra sex- och kärleksberoende, och ber sedan sinnesrobönen i vi-form och avslutar med: "-Ske Din vilja, inte vår!".

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. Ske Din vilja, inte vår! Tack!

Mötesledaren tackar alla som deltagit och önskar alla allt gott.