

Fetstil behöver inte läsas upp,

VÄLKOMNANDE; Välkomna till SLAA:s möte med fokus på boken Tolv steg och Tolv traditioner. Mitt namn är _____ och jag är sex- och kärleksberoende.

Vi är glada att ni alla kommit hit idag, speciellt om du är ny. Är det någon ny här får du gärna presentera dig med ditt förnamn. **Om det finns en nykomling: Välkommen! (Välkomsttext läses om det finns en nykomling)**

Välkomsttext till nykomling; Vi hälsar dig varmt välkommen. Gruppens möten går till så att vi har en fast inledning och avslutning. Huvuddelen av mötet består i att vi läser ett stycke ur Tolv steg och Tolv traditioner. Sedan får var och en av oss tillfälle att reflektera kring texten. Det går också bra att sitta tyst och bara lyssna. Vi avbryter inte, kommenterar 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 kan identifiera oss som sex och kärleksberoende. Vi avslutar med att säga tack.

Detta är ett öppet möte. Har vi någon gäst här idag? **Om det finns en gäst: Välkommen!** Har du några frågor är du välkommen att stanna efter mötet. Reflektionstiden är främst till för de närvarande sex- och kärleksberoende.

LJUD Vi påminner om att stänga av mikrofonen på telefonen när vi inte talar, genom att trycka på avstängningsknappen. Detta för att undvika bakgrundsljud och rundgång.

INLEDNINGSTEXT; Nu har vi kommit fram till gruppens inledningstext. Vem vill läsa den? Texten finns på gruppens sida.

Delar av texten är hämtad från förordet till Tolv steg och Tolv traditioner samt inledningen av kapitel 4 i SLAA Basic Text.

Den här boken behandlar Anonyma Alkoholisters "Tolv steg" och "Tolv traditioner". Den är en utförlig genomgång av de principer som hjälper AA:s medlemmar att tillfriskna och som vägleder rörelsens verksamhet. AA:s Tolv steg är en samling principer av andlig art som, om de praktiseras som ett sätt att leva, kan befria alkoholister från tvånget att dricka alkohol och hjälpa dem att bli lyckliga och fungerande människor. AA:s Tolv traditioner äger tillämpning på själva gemenskapen.

De innehåller de verktyg med vars hjälp AA bevarar sin enighet och kommunicerar med den omvärld som vi lever och växer i.

Vi SLAA har funnit dessa böcker (AA:s Stora Boken samt Tolv steg och Tolv Traditioner) förvånansvärt ändamålsenliga och användbara för att tillämpa de tolv stegen på sex- och kärleksberoende, trots att tankarna och språket i dem kan upplevas som något gammalmodiga. Vi ersätter direkta hänvisningar till alkoholism i dessa böcker med sådana formuleringar som “vårt missbruk” eller “sex- och kärleksberoende”.

Vi i SLAA är människor som har tillfrisknat från ett tillsynes hopplöst tillstånd. Att visa andra missbrukare precis hur vi har tillfrisknat är huvudsyftet för denna grupp. SLAA är en gemenskap med människor som delar sina erfarenheter, styrkor och hopp med varandra, så att de kan hjälpa andra till tillfrisknande.

Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta utagera i personliga bottenlinjebeteenden. Det finns inga medlemsavgifter, vi är självförsörjande genom egna bidrag. Vi tillhör inte någon sekt, samfund, politiskt parti, organisation eller institution. Vi är inte förespråkare av eller för något annat än vårt huvudsyfte, nämligen att sprida budskapet till den som fortfarande lider. Vi finner en gemensam nämnare i vår besatthet och våra tvångsmässiga mönster, vilket går bortom alla personliga skillnader vad gäller sexuell läggning eller könsidentitet.

SPONSORER: Om du är ny och letar efter en sponsor, så kan du få hjälp här. Kan ni som har gjort stegarbetet och fått ett andligt uppvaknande säga era namn? Har ni möjlighet att stanna kvar en kort stund efter mötet om det behövs? Ni som är nya är välkomna att stanna kvar, så har ni möjlighet att få nummer till sponsorer. **OM det blir tyst eller få säger sitt namn;** Även om det kanske inte var så många som sa sina namn just nu, så betyder det inte att det inte finns sponsorer. Stanna kvar en stund efter mötet så hjälper vi dig att hitta en sponsor.

PRAKTISKT: I den här gruppen har vi praktiskt möte första fredagen i månaden, det praktiska mötet pågår från kl 19.30 till som längst kl 20.00. Manual för praktiskt möte finns på vår sida.

GRUPPSAMVETESMÖTE: I den här gruppen har vi i januari, april, juli och oktober gruppsamvetesmöte den sista fredagen i månaden, det upptar hela mötet men om vi har tid över så läser vi vidare i 12 steg och 12 traditioner. Manual för gruppsamvetesmöte finns på vår sida.

TIDTAGARE: Vem vill vara tidtagare på dagens möte?

LÄSNING: Vem vill läsa cirka fem minuter ur Tolv steg och Tolv traditioner? Tidtagaren markerar när det återstår en halv minuts läsning.

Kolla på hemsidan för att se vilken sida som är aktuell för mötet idag. Vi läser boken från pärm till pärm och börjar om från början när vi har läst till slutet.

Vi läser idag ifrån sidan _____

REFLEKTIONER; Nu har vi kommit fram till dagens reflektioner. Vi ber dig dela din erfarenhet med koppling till dagens text. På vårt möte idag håller vi oss till det stycke vi har läst och försöker ta till vara på de klara direktiv som framhålls i texten. Vi ber dig att ha lösningen i fokus. Med andra ord är inte detta ett diskussionsmöte, vi är inte en terapigrupp eller en plats att dumpa sina problem på. Detta är ett andligt handlingsprogram. Vi ber dig även undvika att nämna behandlingshem eller andra typer av metoder, litteratur, terapeuter och så vidare.

Om du inte kan följa dessa riktlinjer så ber vi dig att bara lyssna eller lämna mötet. Om du har några frågor, behöver dela någonting eller diskutera annan litteratur så kommer det att finnas tid för gemenskap efter mötet. Det kommer att vara ett bättre tillfälle för de ändamålen. Mötesledaren skall skonsamt avbryta om reflektionerna avviker från huvudsyftet.

Vi har en tidsbegränsning på 3 minuter. När det återstår en halv minut markerar tidtagaren det med att säga en halv minut. När vi har gått en runda och det fortfarande finns tid kvar, läser vi ytterligare ett stycke ur Tolv steg och Tolv traditioner och reflekterar sedan kring det stycket.

Vi inleder med en presentationsrunda. Vi presenterar oss med förnamn. **När det blir tyst så frågar mötesledaren om någon inte har presenterat sig och går sedan vidare till:**

Nu lämnar jag ordet fritt för reflektioner kring dagens text.

Tack.

AVSLUTNING; 5 min innan mötets slut

Det var all tid vi hade idag.

Vi börjar läsningen nästa vecka på sidan _____

Mötesledaren informerar hemsidesansvarig med informationen.

Som avslutning vill vi ta tillfället i akt att praktisera traditionen som säger att vi ska vara självförsörjande. I den här gruppen använder vi oss av Swish. Det nummer som man kan swisha till är kassörens och är.....

Tack till alla er som kommit hit och delat med er av er styrka och hopp. Har ni frågor stanna kvar efter mötets slut. Vår tolfte tradition påminner oss om att sätta SLAA's principer framför våra personligheter.

Finns det några korta meddelanden till gruppen?

Har vi någon nykter tid att fira? Dela det med gruppen nu, den som vill!
Grattis!

Som avslutning läser vi löften hämtade ur SLAA Basic Text. Vem vill göra det?

Vi stillar ner oss en stund... och avslutar mötet genom 1 minuts tystnad för att tänka på de sex- och kärleksberoende som fortfarande lider.

Vi ber sinnesrobönen i vi-form och avslutar med ”ske din vilja, inte vår”.

Sinnesrobönen 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!

Mötesledaren önskar alla en fin kväll och stannar för eventuella frågor.