

Det som är i fet stil läses högt av mötesledaren.

– **Välkomna till SLAA Morgongruppen. Jag heter _____ och är sex- och kärleksberoende.**

Alla: Hej _____!

– **Finns det några andra sex- och kärleksberoende här?**

Alla: Ja!

– **En host gör enkel praktisk service genom att anonymisera telefonnummer, ta bort eventuella efternamn samt hålla störande ljud nere. Finns det någon som kan tänka sig att vara host under detta möte?**

Om någon säger ja:

– **Tack! Kan du koden för att logga in? (Den är 213456)**

Om inte:

– **Finns det någon annan här som kan den? Tack!**

– **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.**

Meddelanden

– **Alla texter som läses under mötet finns att hitta på Morgongruppens sida på slaa.se.**

– **Vi vill påminna om anonymiteten och ber er att inte använda bilder på er själva under mötet.**

– **Vi har praktiskt möte fjärde måndagen i månaden.** (Praktiskt möte hålls efter att vi har läst stegen och traditionerna och är som längst 30 min.)

– **Finns det några andra meddelanden till gruppen?**

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 säger sitt namn: Välkommen! Då är Du/Ni särskilt välkommen! Utan nykomlingar dör programmet och enligt tredje traditionen är SLAA öppet för alla som behöver det.

– **Vem kan läsa Kännetecken på sex- och kärleksberoende?** (Läses alltså bara när det är någon som är på sitt första möte.)

– **Nu stillar vi 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.**

– **Vem vill läsa SLAA:s tolv steg?**

Text läses

– **Tack**

Vem vill läsa SLAA:s tolv traditioner?

Text läses.

– **Tack.**

(Fjärde måndagen i månaden: Nu går vi över till praktiskt möte som varar som längst 30 min. där efter går vi över till delningar. Vi läser ingen dagens text.)

– **Nu har vi kommit fram till dagens text. Vi använder SLAA och AA litteratur. Vem vill välja en text och läsa cirka fem minuter? Vem kan ta tid?**

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 i relation till sex- och kärleksberoende. När vi delar ger vi inte råd till andra utan tar ansvar för oss själva. Vi kommenterar inte eller refererar till andras delningar. Utöver att vi kan säga ”grattis” till tid och ”välkommen” till nykomlingar. Den eventuella litteratur vi nämner är endast godkänd AA- & SLAA-litteratur och jag ber kärleksfullt om att inte nämna namn på olika behandlingar eller dylikt eller någon enskild terapeut. Vid eventuella mikrofon- eller volymproblem hos en deltagare är det mötesledaren som har till uppgift att påtala det.**

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. Vi har ingen speciell ordning när vi delar utan det är bara att ta

ordet. 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.

– Vi har en tidsbegränsning på två minuter. När det återstår en halv minut av tiden markerar tidtagaren det med att säga ”en halv minut”, därefter tar den som delar själv ansvar för att avrunda i tid. Vem kan vara tidtagare? 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 en halv till en minut, så säger mötesledaren:

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

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, välkommen att 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. Frivilliga bidrag går till att hålla vårt zoomkonto igång och överskott skickas vidare till Riksgruppen. Bidragen kan lämnas till gruppens kassör via swish till nummer:073-529 16 43 (*numret läses två gånger*). Skriv HATTEN i meddelande fältet.

Observera att det är ett nytt nummer eftersom vi fått en ny kassör.

Information om frivilliga bidrag och swishnumret går också att hitta på

Morgongruppens sida.

– Kan hosten stanna kvar en stund efter mötet för att hålla mötesrummet öppet? Om inte, finns det någon annan som stannar kvar en stund som kan ta över host-funktionen? (*Detta görs genom att hosten trycker på deltagaren och väljer ”Make host”.*)

– 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. Det går även bra att kontakta sponsorlista@slaa.se. Om du vill byta nummer med andra medlemmar så kan du också stanna kvar.

Vem vill läsa Löftena?

Text läses.

– Tack.

– Som avslutning skänker vi en tanke till andra sex- och kärleksberoende, och ber sedan sinnesbönen 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 stannar kvar för frågor