

Fetstil behöver inte läsas upp,

VÄLKOMNANDE:

Välkomna till SLAA Stora boken-gruppen.

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

Är det någon ny här får du gärna presentera dig med ditt förnamn.

Om det finns en nykomling: Välkommen!

Vi hälsar alla välkomna till dagens möte! Stora boken-gruppens möten går till så att vi har en fast inledning och avslutning. Huvuddelen av mötet består i att vi läser ett stycke ur stora boken. 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.

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.

Anonyma sex- och kärleksberoende är en tolvstegs- och tolvtraditionsinriktad gemenskap baserad på den modell som Anonyma Alkoholister ursprungligen tog fram. Här följer ett stycke ur Anonyma Alkoholisters Stora bok som beskriver tillfrisknandet:

Vi har funnit något av ett himmelrike, och vi har kastats in i en fjärde dimension av tillvaron som vi inte ens kunnat drömma om. Den verkliga sanningen, och ingenting mindre, är att vi har upplevt djupgående och verkningsfulla själsliga förändringar som har revolutionerat hela vår inställning till livet, till våra medmänniskor och till Guds universum. Det centrala i våra liv idag är den absoluta vissheten om att vår skapare har trätt in i våra hjärtan och liv på ett sätt som faktiskt är mirakulöst. Han har börjat förverkliga sådant som vi aldrig kunde göra själva. Om du är lika allvarlig alkoholiserad som vi var, tror vi inte att det finns någon medelväg. Vi befann oss i en situation där livet började bli omöjligt och om vi hade passerat den gräns bortom vilken det inte fanns någon återvändo genom mänsklig hjälp, hade vi bara två alternativ att välja mellan: Det ena var att fortsätta till det bittra slut och utplåna medvetenheten om vår outhärdliga situation så gott vi kunde. Det andra var att ta emot andlig hjälp. Vi valde det senare därför att vi ärligt önskade och var villiga att göra ansträngningen.

Vi i SLAA är människor som har tillfrisknat från ett till synes 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. Vi finner en gemensam nämnare i vår besatthet och våra tvångsmässiga mönster, vilket går bortom alla personliga skillnader vad gäller sexuell läggning eller könsidentitet. 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.

SPONSORER:

För att tillfriskna arbetar vi i stegen tillsammans med en sponsor. En sponsor är en SLAA-medlem som lever i stegen och traditionerna efter bästa förmåga. Om du är ny och letar efter en sponsor, så kan du få hjälp här. Finns det någon sponsor närvarande? 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. Det finns även en sponsorlista du kan maila till, adressen är sponsorlista@slaa.se

PRAKTISKT:

I den här gruppen har vi praktiskt möte **sista söndagen i månaden**, det praktiska mötet pågår från kl 19.00 till kl 19.45.

GRUPPSAMVETSMÖTE:

I den här gruppen har vi i **februari, maj, augusti och november** gruppsamvetesmöte den **näst sista söndagen i månaden**, det upptar hela mötet. Om vi har tid över så läser vi vidare i Stora boken. Manual för gruppsamvetesmöte finns på vår sida.

TIDTAGARE:

Vi behöver en tidtagare till dagens möte. Tidtagaren ser till att vi läser 5 minuter, samt att varje reflektion tar max 3 minuter. Du som tidtagare kan då säga till 30 sekunder innan tiden är slut. Vem vill vara tidtagare på dagens möte?

LÄSNING:

Vem vill läsa cirka fem minuter ur Stora Boken?

Kolla på hemsidan för att se vilken sida som är aktuell för mötet. Vi läser förorden, Läkarens åsikt, kapitel 1-7, kapitel 11 och Doktor bobs mardröm, sedan börjar vi om igen vid förorden.

Vi läser idag på sidan _____

Om det är en nykomling börjar vi med att läsa i kapitel 5, fram till “vad menar vi med detta och vad exakt gör vi?”

REFLEKTIONER:

Nu har vi kommit fram till dagens reflektioner. Vi ber dig reflektera med direkt koppling till stora boken och dagens text. På vårt möte håller vi oss till det stycke vi har läst. Detta är ett andligt handlingsprogram. Vi är inte en terapigrupp eller en plats att dumpa sina problem på. Vi ber dig även undvika att nämna behandlingshem eller andra typer av metoder, litteratur, terapeuter och så vidare.

Mötesledaren skall skonsamt avbryta om reflektionerna avviker från huvudsyftet. Om du har några frågor, behöver dela någonting eller diskutera annan litteratur så kommer det att finnas tid för gemenskap efter mötet.

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 Stora boken och reflekterar sedan kring det stycket.

Vi inleder med en presentationsrunda. Vi presenterar oss med förnamn.

Låt oss ha 1 minuts tystnad och tänka på de sex- och kärleksberoende som fortfarande lider.

Nu lämnar jag ordet fritt för reflektioner på dagens text.

AVSLUTNING:

5 min innan mötets slut

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?

Nämn bland annat om det finns några lediga serviceposter och uppmana folk att komma på de praktiska mötena.

Är det någon som har nykter tid att fira?

Grattis!

Som avslutning läser vi utifrån Stora boken, sida 105-106 (i upplagan från 2001) / sidan 74 (i

upplagan från 2017) ;

Det är lätt att efter en tid ta det lite lugnare med det andliga handlingsprogrammet och vila på lagrarna. Men då bäddar vi för bekymmer, för alkoholen är en listig fiende. Vi är inte botade från vår alkoholism. Vad vi i verkligheten har fått är en dags villkorligt anstånd. Villkoret för fristen är att vi upprätthåller vår andliga beredskap. Varje dag måste vi omsätta vår förståelse av Guds vilja i alla våra handlingar. "Hur kan jag bäst tjäna dig - ske din vilja, inte min.". Det här är tankar som måste följa oss hela tiden. Vi kan utöva vår viljekraft i denna riktning så mycket vi vill. Det är det rätta sättet att använda sig av viljan.

Vi ber sinnesrobönen i vi-form.

Sinnesrobönen

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

Mötesledaren önskar alla en fin kväll och stannar för frågor.