

# Mötesordning SLAA Distansgruppen

(Senast ändrad 26 september 2021)

ML står för mötesledare.

Det som står i fet stil ska läsas så som det står av mötesledaren.

## Inledning ML:

**Hjärtligt välkomna till Anonyma sex- och kärleksberoende, Distansgruppen.**

**Mitt namn är \_\_\_\_\_ och jag är sex- och kärleksberoende. Alla: Hej \_\_\_\_\_ !**

**ML: Finns det några andra sex- och kärleksberoende här? Alla: Ja!**

-----

**ML: Jag påminner om att vi kan stänga av mikrofonen när vi inte talar, genom att trycka på avstängningsknappen för mikrofonen på telefonen eller datorn. Deltagare som ringer in kan inte använda mikrofonens avstängningsknapp utan slår av och på sin mikrofon genom att trycka på \*6.**

## Välkommen att göra service

-----

**ML: Välkommen att göra service på vårt möte och i vår grupp. Om du är osäker så hjälper vi dig gärna. Det finns mer information på SLAA:s hemsida om vad olika serviceposter innebär (under Starta grupp). Följande [länk](#) kan delas i chatten av mötesordförande eller annan person i mötet.**

## Meddelande till gruppen

-----

**ML: Finns det några meddelanden till gruppen? Korta meddelanden kan meddelas här. Diskussioner och förslag tas upp på praktiska möten. Var och en har ansvar för att säga sina chatmeddelande till gruppen för dem som ringer in. Host påminner i chatten att det som skrivs i chatten inte kan läsas av dem som ringer in.**

**ML: Har vi någon host på dagens möte? Om inte: ML: Finns det någon som vill vara host på dagens möte?**

-----

### Välkommen till nykomlingar

**ML: Om det är någon som är på sitt första möte i SLAA distansgruppen idag, så kan du, om du vill, säga ditt förnamn så vi kan välkomna dig.**

Om någon är ny: **ML: Vem vill läsa: "Välkommen till nykomling"?** (Text läses)

**ML: 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.**

### Välkomstdelningen

**ML: Vi hälsar dig som är ny varmt välkommen till distansgruppen.**

**ML: Nu stillar vi ner oss en stund och funderar över varför vi har kommit till det här mötet idag. Ungefär 10-20 sekunders tystnad.**

**ML: Tack.**

-----

**ML: Vem vill läsa SLAA:s inledningstext?** (Inledningstexten läses)

**ML: Tack.**

**ML: Vem vill läsa Kännetecknen på sex- och kärleksberoende?** (Kännetecknen på sex- och kärleksberoende läses)

**ML: Tack.**

-----

### Läsning

Ojämna datum: **ML: Det är ojämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA:s tolv steg. Vem vill göra det?**

**ML: Tack.**

Jämna datum: **ML: Det är jämnt datum idag. Det betyder att vi ska läsa SLAA:s tolv traditioner. Vem vill göra det?** Text läses

**ML: Tack.**

-----

### Dagens text

**ML: Nu har vi kommit fram till dagens text. Gruppsamvetet har beslutat att vi kan använda all konferensgodkänd litteratur inom tolvstegsgemenskapen.**

Första lördagen i månaden: **ML: Vi läser stegen beroende på månad. Januari blir steg 1 osv.**

Andra lördagen i månaden: **ML: Vi läser traditionerna beroende på månad. Januari blir första traditionen osv.**

Tredje lördagen i månaden: **ML: Vi läser en text utifrån temat sexuell, känslomässig och social anorexia.**

Sista lördagen i månaden: **ML: Vi läser valfri text. Det är praktiskt möte i dag, som börjar 10:30 och slutar 11:30.**

**Vem har förberett en text för dagens möte?**

Om det finns en ny:

**ML: Du som är ny: Vi förstår att det är mycket att ta in i början. Du måste inte perfekt kunna följa alla anvisningar vad gäller textläsning eller delning. Du kommer att förstå allt efterhand. Välkommen. (Text läses)**

**ML: Tack.**

---

### Delningar

**ML: 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. Vi kommenterar inte innehållet i andras delningar.**

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. Vi avslutar delningarna när det återstår sju minuter av mötestiden. Vi har en tidsbegränsning på två minuter. När det återstår en halv minut av tiden markerar tidtagaren det med att säga "en halv minut". Vem kan vara tidtagare?

**Då lämnar jag ordet fritt.**

Om inte alla har delat, men det uppstår en längre tids tystnad, säger mötesledaren:

**ML: 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: ML: Då lämnar vi ordet fritt för både för en första och för en andra delning. Varsågod.)**

---

Sju minuter innan mötets slut - avslutning

**ML: 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 lämnas via Swish (nummer läses upp, skriv "SLAA" i meddelanderaden).**

-----

**ML: 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 konferensgodkänd litteratur inom tolvstegsgemenskapen. Den som förbereder text väljer fritt från denna litteratur.**

-----

**ML: 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:

**ML: 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.**

**ML: Det går även bra att kontakta [sponsorlista@slaa.se](mailto:sponsorlista@slaa.se). Om du vill byta nummer med andra medlemmar så kan du också stanna kvar.**

-----

**Jag vill också påminna om våra övriga möten med Distansgruppen: Måndag kl 20, onsdag kl 19, torsdag kl 19 och 21, samt lördag kl 09.30.**

**Information om våra möten med instruktion för att delta och stöd för att göra service finns på vår hemsida: [slaa.se/moten/distansgruppen](http://slaa.se/moten/distansgruppen)**

-----

Ojämna datum: **ML: Vem vill läsa "Löftena"?**

Jämna datum: **ML: Vem vill läsa "Tecken på tillfrisknande"?** (Text läses)

**ML: 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 tackar alla som deltagit och önskar alla allt gott.