

# SLAA DANMARK - ZOOM

Online ansigt til ansigt møde

*Lørdagsmødet*



# Mødeinformation

- Tidspunkter: ekstra ordinær afholdelse af Zoom møder pga. COVID-19. Hold dig opdateret på SLAAs hjemmeside, [www.slaa-danmark.dk](http://www.slaa-danmark.dk), for mødetidspunkter
- SLAA Danmark – Zoom er et online ansigt til ansigt møde
- Videomøde: gå til [www.zoom.us](http://www.zoom.us) - klik på "join meeting" og indtast mødeid: 254-692-7461
- E-mail: send en mail til [slaadanmarkzoom@gmail.com](mailto:slaadanmarkzoom@gmail.com) for spørgsmål
- 7. traditions bidrag kan gives via. MobilePay: box53838 (nummeret vil også blive oplyst i chatvinduet ved mødets afslutning)



# Introduktion

Velkommen til dette online ansigt til ansigt SLAA møde. Mødet varer fra kl. 17.30 til 19.00 - klokken 18.40 påbegynder mødets afslutning.

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er sex- og kærlighedsafhængig, og jeres mødeleder i aften. Dette er et lukket møde, betydende at dem der har et ønske om at stoppe med at udadreagere sex- og kærlighedsafhængighed er velkommen.

Gruppesamvittigheden beder om at du holder dit kamera tændt under hele mødet. Eftersom vi er på kamera, henstiller vi til at være bevidste om vores fremtoning og vær venligst påklædt under hele mødet.

Klik på "Gallery view" i øverste højre hjørne for at se alle på samme tid. Siden mødet gennemføres på video, ledes dette møde som et almindeligt møde. Så snart du begynder at tale, vil kameraet fokusere på dig, eller hvis der kommer støj fra din forbindelse, sluk derfor venligst din mikrofon, når du ikke taler. Du slukker din mikrofon ved hjælp af knappen i Zoom. Når det er din tur, tænder du din mikrofon, og sid venligst tæt på din mikrofon og tal højt nok, så alle kan høre din deling. Lad venligst være med at benytte chatten under mødet.

Jeg håber, at du vil finde den hjælp og venskab i dette fællesskab, som jeg har været privilegeret til at opnå. Lad os sammen åbne mødet med et øjeblik stilhed for at minde os selv om hvorfor vi er her og tænke på dem der stadig lider.

Tak – Sindsrobønnen siges for LUKKET mikrofon

**START DELESKÆRM**

# Sindsrobøn

Gud, giv mig sindsro,  
til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting jeg kan,  
og visdom til at se forskellen.

## Er der en frivillig der vil læse formålsparagraffen for SLAA?

### Formålsparagraf for S.L.A.A.

Anonyme Sex og Kærlighedsafhængige er et fællesskab baseret på AA's 12 Trin og 12 Traditioner. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op at udleve et mønster af sex og kærlighedsafhængighed. S.L.A.A. er kun støttet af frivillige bidrag fra medlemmerne, og S.L.A.A. er gratis for alle, som har behov. Vi bruger fem hovedressourcer for at modvirke de destruktive konsekvenser af sex og kærlighedsafhængighed:

- 1. Ædruelighed.** Vores villighed til at stoppe med at udleve vores egen personlige bundlinje og afhængighedsadfærd på daglig basis.
- 2. Sponsorskab og møder.** Vores evne til at række ud til det støttende fællesskab i S.L.A.A.
- 3. Trin.** Vores praksis med tolvtrinsprogrammet for helbredelse, for at opnå seksuel og følelsesmæssig ædruelighed.
- 4. Service.** Vi giver dét tilbage til S.L.A.A. fællesskabet, som vi så frit modtager.
- 5. Åndelighed.** At vi udvikler et forhold til en Magt større end os selv, som kan vejlede og støtte os i helbredelsen.

Som fællesskab tager S.L.A.A. ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag. S.L.A.A. er ikke tilknyttet andre organisationer, bevægelser eller formål, hverken religiøse eller verdslige.

Vi er forenet i et fælles fokus: Vi gør op med vores seksuelle og følelsesmæssige afhængighedsadfærd. Vi finder en fællesnævner i vores besættende og tvangsmæssige mønstre, som gør enhver personlig forskellighed i seksuel orientering eller køn irrelevant.

Vi er nødt til omhyggeligt at beskytte ethvert S.L.A.A.-medlems anonymitet. Ydermere forsøger vi at undgå unødigt opmærksomhed fra de offentlige medier på S.L.A.A. som helhed.

**S.L.A.A.'s Tolv Trin**

- 1.** Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for sex og kærlighedsafhængighed – at vi ikke kunne klare vort liv.
- 2.** Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
- 3.** Vi besluttede at give vor vilje og vort liv over til Guds omsorg – sådan som opfattede Gud.
- 4.** Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
- 5.** Vi indrømmende over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
- 6.** Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
- 7.** Vi bad ydmygt Gud om at fjerne vore fejl.
- 8.** Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
- 9.** Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen når det ville skade dem eller andre.
- 10.** Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
- 11.** Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med en Magt større end os selv, idet vi alene bad om at få at vide, hvem der var Guds vilje med os og få styrken til at udføre den.
- 12.** Når vi som følge af disse Trin havde oplevet en åndelig påvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til sex og kærlighedsafhængige og øvede os i at anvende disse principper på alle områder af vores liv.

## Er der en frivillig der vil læse tegn på seksuel undgåelse?

### Tegn på seksuel undgåelse

1. Frygt for seksuel nydelse
2. Vedvarende frygt for seksuel kontakt
3. Tvangsmæssig påpasselighed omkring seksuelle anliggende
4. Undgåelse af alt, der har med sex at gøre
5. Overdreven optagethed omkring andres seksualitet
6. Forvrænget opfattelse af din egen krops fremtoning
7. Ekstrem afsky overfor kroppens funktioner
8. Tvangsmæssig tvivl i forhold til egen tilstrækkelighed
9. Streng, fordømmende holdning vedrørende seksuel opførsel
10. Overdreven skræk for og optagethed omkring seksuelt overførte sygdomme
11. Tvangsmæssig bekymringer om andres seksuelle hensigter
12. Skam og selvhad over seksuelle oplevelser/erfaringer
13. Har opgivet håbet om at være seksuel tilstrækkelig og at kunne fungere seksuelt
14. Undviger fra nærhed på grund af seksuel frygt
15. Selvdestruktiv opførsel med det formål at begrænse, stoppe eller undgå sex

## Er der en frivillig der vil læse tegn på følelsesmæssig og social undgåelse?

### Tegn på følelsesmæssig og social undgåelse

1. Lange perioder uden social aktivitet
2. Følelse af hjælpeløshed ved at være alene
3. Forblive afmålt/tilknapet i sociale grupper
4. Frygt for at blive lagt mærke til eller genkendt
5. Manglende nærhed i forhold til kollegaer
6. Panik hvis nogen tager initiativ til et tættere bekendtskab
7. Ubehag når nogen tilbyder venskab eller hengivenhed/kærlighed
8. Skræk for at blive tiltrukket af en anden person
9. Tiltrækning af personer der ikke er nærværende eller ude af stand til at kunne modtage
10. Har det svært med at spille, lege og have det sjovt med andre
11. Frygt for at lade andre vide at de betyder noget
12. Følelse af utilstrækkelighed i forbindelse med forhold
13. Overvældet af udsigten ved at være ærlig overfor andre
14. Frygt for harme fra dem der er socialt aktive
15. Ødelagte følelser i din evne til at have forhold



# Præsentation

Nu tager vi en runde, hvor vi præsenterer os selv ved fornavn. For at undgå baggrundsstøj beder jeg om at slukke jeres mikrofoner og at det kun er mødelederen, der siger hej og tak under hele mødet. Lad os venligst vide om du er ny eller er her for første gang, så vi kan byde dig velkommen, når alle har præsenteret sig.

## **(Hvis der er nykommere: Velkommen til dig, der er ny**

Vi foreslår at du/I kommer til mindst 5-6 møder før du/I beslutter om SLAA er noget for dig. Vi foreslår at du/I går til forskellige møder, da møderne kan varieres i emner og deltagere. Når folk deler, lyt da hvad du har til fælles og ikke hvad der er forskelligt fra dig. Efter mødet vil der være mulighed for at samle telefonnumre på samme køn som dig i chatten. Telefonnumre benyttes til at række ud til hinanden mellem møderne. Vi håber, at du/I vil finde den hjælp, som du/I har brug for.

Du/I er velkommen til at stille spørgsmål efter mødet, bliv i så fald hængende efter mødet her, så tager vi en snak med dig.)

**Mærkedage:** I denne gruppe har vi tradition for at fejre mærkedage i SLAA. Det kan være tid i cølibat, tilbagetrækning, tid i fællesskabet, aflagte trin m.m. Er der nogle mærkedage vi kan fejre?

Før dagens emne bliver introduceret vil jeg gøre opmærksom på at under mødet afbryder, kommenterer og rådgiver vi ikke – lad venligst være med at benytte chatten under mødet og hold din mikrofon lukket, hvis ikke det er din tur til dele. Dertil gør jeg opmærksom på, at vi afstår fra at nævne navne på andre mødedeltagere under mødet. Vi deler ikke detaljeret og spørgsmål henvises til efter mødet.

Jeg henleder til 5. tradition, at hver gruppe kun har et hovedformål; at bringe budskabet videre til den sex- og kærlighedsafhængige, som stadig lider.

# Indledning

For at indlede i denne gruppe skal man have lavet 3. trin i SLAA og for at speake skal man have lavet 5. trin i SLAA, for at værne om både gruppens velfærd og den enkeltes helbredelse.

Emnet i dag er (se næste slide): \_\_\_\_\_ og bliver introduceret af \_\_\_\_\_.

Indledningen vil vare max. 10 minutter og hvis der er nykommere henstiller jeg til at indlederen kort ridser sin egen historie op. (Ved speak kan indledningen vare max. 20 minutter).

Mødelederen kan bede indlederen om at runde af, når de 10 minutter er gået.

Jeg giver nu ordet til indlederen, tak for mig.

## **Efter indledningen:**

Tak for indledningen. Nu vil ordet være frit indtil klokken 18.40. Du tager ordet ved at tænde din mikrofon. Dele tiden vil være max. 4 min. per. person og det opfordres til at man selv holder øje med tiden. Skulle du glemme tiden, vil mødelederen give et peg om at din tid er gået ved at sige "tid", rund derefter venligst din deling af.

Der henvises til gruppesamvittigheden, for at så mange som muligt får mulighed for at dele. Du kan dele om deres emne eller hvad du ellers har på hjertet, det er også i orden blot at lytte. Er du nykommer, kan du dele, hvis du har lyst ellers bare lytte.

Klokken 18.40 påbegynder mødets afslutning. Mødet er nu åben for deling, tak for mig.

# Dagens emne

## 1. Lørdag i måneden:

Valgfrit emne fra tegn på seksuel undgåelse

## 2. Lørdag i måneden:

Månedens trin

## 3. Lørdag i måneden:

Valgfrit emne fra tegn på følelsesmæssig og social undgåelse

## 4. Lørdag i måneden:

Månedens tegn på helbredelse

## Evt. 5. Lørdag i måneden:

Speak

# Kl. 18.40 – Afslutning

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er sex- og kærlighedsafhængig.

Vi er nu kommet frem til mødets afslutning, men inden da, så lad os kort tage en runde, hvor vi hver især deler om, hvad vi vil have fokus på indtil næste møde i forbindelse med vores personlig helbredelse. Er der en som har lyst til at starte, tak for mig.

## **Efter runden:**

Ifølge 7. Tradition er enhver gruppe selvforsynende gennem vores egne frivillige bidrag. Dine bidrag går til gruppeudgifter såsom Zoom.us, litteratur, SLAA i Danmark og SLAA på verdensplan. Vær opmærksom på dine egne behov først og giv kun, hvad du kan.

Brug venligst MobilePay, jeg poster nu nummeret i chatten (Box53838).

Da der ikke er mulighed for at kunne sende en telefonliste rundt her, er der mulighed for at skrive dit telefonnummer i chatten. Der opfordres til at mænd ringer til mænd og kvinder ringer til kvinder.

**Meddelelser:** Er der nogle korte meddelelser til gruppen?

Hvem vil åbne næste uges møde på Zoom?

*(Dvs. logge ind og spørge ud, hvem som kunne tænke sig at være dagens mødeleder.*

*Mødelederguiden ligger på SLAA's hjemmeside under lørdagsmødet).*

**START DELESKÆRM**

1. Vores fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i S.L.A.A.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet – en kærlig Gud, sådan som denne Magt kommer til udtryk i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. Den eneste betingelse for at blive medlem af S.L.A.A. er et ønske om at holde op med at udleve et mønster af sex og kærlighedsafhængighed. To eller flere personer der er samlet fra sex og kærlighedsafhængighed, kan kalde sig en S.L.A.A. gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet tilhørsforhold.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager, der angår andre grupper eller S.L.A.A. som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét hovedformål – at bringe budskabet videre til den sex og kærlighedsafhængige, som stadig lider.
6. En S.L.A.A.-gruppe eller S.L.A.A. som helhed bør aldrig støtte, finansiere eller låne S.L.A.A. navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vort egentlige formål.
7. Enhver S.L.A.A.-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. S.L.A.A. bør altid forblive ikke-professionelt, men vore servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.
9. S.L.A.A. som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. S.L.A.A. tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet; S.L.A.A.-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. Vor udbredelse af kendskabet til S.L.A.A. er i højere grad baseret på tiltrækning end hvervning og reklame. Når det gælder presse, radio, TV, film og andre offentlige medier, før personlig anonymitet altid bevares. Vi er nødt til omhyggeligt at beskytte ethvert S.L.A.A.-medlems anonymitet.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.

## **Tegn på helbredelse**

- 1.** Vi søger at udvikle et dagligt forhold til en højere Magt, og ved, at vi ikke er alene i vores anstrengelser for at helbrede os selv for vores misbrug.
- 2.** Vi er villige til at være sårbare, fordi vores evne til tillid er blevet genskabt af vores tro på en højere Magt.
- 3.** En dag ad gangen overgiver vi hele vores livsstrategi for, og besættelse af, stræben efter romantisk og seksuel intrige og følelsesmæssig afhængighed.
- 4.** Vi lærer at undgå situationer, der kan indebære fysisk, moralsk, psykologisk eller åndelig risiko.
- 5.** Vi lærer at elske og acceptere os selv, at tage ansvar for vores egne liv, og at tage vare på vores egne behov, før vi indgår i forhold til andre.
- 6.** Vi bliver villige til at bede om hjælp og være sårbare, og lærer at have tillid til og accepterer andre.
- 7.** Vi tillader os selv at arbejde os gennem smerten ved vort lave selvværd og vores frygt for ansvar og at blive forladt. Vi lærer at have det godt alene.
- 8.** Vi begynder at acceptere vores ikke-perfekthed og fejl som en del af det at være menneske, og helbreder vores skam og perfektionisme, mens vi arbejder på vores karakterdefekter.
- 9.** Vi begynder at være ærlige i stedet for at udtrykke følelser selvdestruktivt.
- 10.** Vi bliver ærlige i vores personlige udtryk, og udvikler ægte intimitet i vores forhold til os selv og andre.
- 11.** Vi lærer at sætte pris på sex som et biprodukt ved det at dele forpligtelse, tillid og samarbejde i et partnerskab.
- 12.** Vi får vor sunde fornuft tilbage, på daglig basis, ved at deltage i helbredelsesprocessen.

# Mødeafslutning

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er sex- og kærlighedsafhængig.

Har du ikke haft mulighed for at dele, er der mulighed for at blive til fellowship efter mødet, hvor vi kan besvare spørgsmål, få talt lidt med hinanden – ligesom var det til et fysisk møde.

Jeg gør opmærksom på at vi er anonyme og hvem der er set her og hvad der er hørt her, lad det blive her og i dit hjerte, når du går.

De udtalelser, der udtrykkes her i dag, er vores egne og ikke nødvendigvis SLAA's som helhed. Tag det, som du kan bruge og lad resten ligge.

Jeg vil gerne takke alle der delte, læste eller simpelthen deltog, uden dig ville dette møde ikke have fundet sted.

Alle inviteres til at blive efter mødet til fellowship, hvor vi kan snakke og svare på spørgsmål.

Lad os til sidst afslutte mødet med sindsrobønnen, som siges for LUKKET mikrofon.

**START DELESKÆRM**

# Sindsrobøn

Gud, giv mig sindsro,  
til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting jeg kan,  
og visdom til at se forskellen.