

# SLAA DANMARK - ZOOM

Online ansigt til ansigt møde

*Kvindemødet - mandag*



# Introduktion

Velkommen til dette online ansigt til ansigt SLAA kvindemøde. Mødet varer fra kl. 20.15 til 21.30 - klokken 21.20 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.

Hold venligst din mikrofon lukket, når du ikke deler, så støj fra din forbindelse undgås. Du slukker din mikrofon ved klikke på mikrofonsymbolet. Når det er din tur til at dele, tænder du din mikrofon og tal venligst højt nok, så alle kan høre din deling. Lad venligst være med at benytte chatten under mødet.

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  
Din vilje ske – ikke min

## 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 med 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 unødige 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, hvad 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 Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed?

### Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed

1. Da vi har få sunde grænser, indgår vi seksuelle og/eller følelsesmæssige forhold til mennesker uden at kende dem.
2. Da vi frygter forladthed og ensomhed, bliver vi i smertefulde, destruktive forhold, og vender tilbage til dem. Samtidig skjuler vi vores afhængighedsbehov for os selv og andre, og bliver stadig mere isolerede og fremmedgjorte fra vores venner og kære, os selv og Gud.
3. Da vi frygter følelsesmæssige og/eller seksuelle afsavn, stræber vi tvangsmæssigt efter og indgår i det ene forhold efter det andet, og har nogle gange mere end én seksuel eller følelsesmæssig affære ad gangen.
4. Vi forveksler kærlighed med behov, fysisk og seksuel tiltrækning, medlidenhed og/eller behovet for at redde eller blive reddet.
5. Vi føler os tomme og ufuldstændige, når vi er alene. Selvom vi frygter intimitet og forpligtelse, leder vi konstant efter forhold og seksuelle kontakter.
6. Vi seksualiserer stress, skyld, ensomhed, vrede, skam, frygt og misundelse. Vi bruger sex og følelsesmæssig afhængighed som erstatning for pleje, omsorg og støtte.
7. Vi bruger sex og følelsesmæssige forhold til at manipulere og kontrollere andre.
8. Vi bliver lammede eller alvorligt distraherede af romantiske eller seksuelle besættelser eller fantasier.
9. Vi undgår at tage ansvar for os selv ved at koble os på folk, der ikke er følelsesmæssigt til rådighed.
10. Vi forbliver slaver af følelsesmæssig afhængighed, romantisk intrige, eller tvangsmæssig seksuel aktivitet.
11. For at undgå at føle sårbarhed, kan vi trække os tilbage fra alle intime forhold og forveksler seksuel eller følelsesmæssig anoreksi med helbredelse.
12. Vi tillægger andre magiske egenskaber. Vi idealiserer og efterstræber dem, og giver dem siden skylden for ikke at have opfyldt vores fantasier og forventninger.

# Præsentation

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

**(Hvis der er nykommere læses nedenstående nykommerbrev:**

Velkommen specielt til dig, der er til møde for første gang i SLAA. Vi er i SLAA for at lære en ny måde at leve på gennem 12-trins programmet. Vi kommer for at afholde os fra sex- og kærlighedsafhængighed og for at dele erfaring, styrke og håb. Du vil opdage at ingen situation er så dårlig, at den ikke kan bedres. Hvis du er åben, ærlig og villig finder du hjælp i gruppen, men det er også fint bare at lytte. Vær tålmodig og giv dig selv en chance for at komme til mindst 5-6 møder, inden du beslutter dig for om SLAA er noget for dig. Vi foreslår at du/I går til forskellige møder, da møderne kan varierer i emner og deltagere. Som ny i SLAA kan det være vanskeligt at hitte rede på alt der forgår på mødet. Vi præsenterer os ved fornavn og som SLAA'er eller sex- og kærlighedsafhængige, for at minde os selv om hvorfor vi er her. Vi taler ud fra os selv, om vore egne erfaringer. Vi afbryder ikke, kommentere ikke og kommer ikke med gode råd. Anonymitet er vigtig i SLAA, og det sikre at vi trygt kan åbne os og dele om det vi har på hjertet. SLAA er et åndeligt program, ikke et religiøst program. Vi opfordres til at tro på en højere magt, sådan som vi hver især definere denne. Fx som Kærlighed, Gud, universet, naturen eller lign. Vi er glade for, at du har fundet vej til SLAA og du vil snart opdage, at vi har meget tilfælles. Efter mødet vil du have mulighed for at stille spørgsmål, tale nærmere med en af os og få telefonnumre, så vi kan række ud til hinanden mellem møderne. Hjertelig velkommen!)

**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 taler vi til, for og om os selv. Vi afbryder ikke, rådgiver ikke og kommenterer ikke på hvad en anden person deler. 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 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 21.20. 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 21.20 påbegynder mødets afslutning. Mødet er nu åbent for deling, tak for mig.



# Dagens emne

## **1. mandag i måneden:**

Månedens karakteristika

## **2. mandag i måneden:**

Månedens trin

## **3. mandag i måneden:**

Månedens tegn på helbredelse

## **4. mandag i måneden:**

Tilbagetrækning og bundlinje

## **Evt. 5. mandag i måneden:**

Speak eller oplæsning fra SLAA-bogen

# Kl. 21.20 - Afslutning

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

Vi er nu kommet frem til mødets afslutning. 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.

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).

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

*(OBS! Den sidste mandag i måneden er der forretningsmøde efter det ordinære møde – alle opfordres til at deltage for at styrke gruppens eksistens).*

I vores helbredelse opfordres vi til at række ud og bruge telefonen. Enhver som er til rådighed for hinanden ved telefonopkald mellem møderne, kan dele deres telefonnummer med andre SLAA kvinder i chatten nu.

**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, bør 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 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.

Det programmet lover, er frihed fra at udagere sex- og kærlighedsafhængighed, en dag ad gangen, ved at arbejde med 12-trins programmet, dvs. have en sponsor, arbejde med de 12-trin, gå til møde og yde service.

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.

*(OBS! Hvis det er sidste mandag i måneden gøres der igen opmærksom på at der er forretningsmødet efter det ordinære møde. Fellowship vil derfor foregå efter forretningsmødet er afsluttet).*

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  
Din vilje ske – ikke min