

Mødelederguide for SLAA fredagsmødet på Zoom, kl. 16.00 – 17.30

Jeg hedder _____ og er sex- og kærlighedsafhængig, og jeres mødeleder her til aften. Velkommen til dette SLAA møde på Zoom. Mødet varer 1½ time og tager afsæt i tekster fra 12 trin og 12 traditioner.

Dette er et lukket møde, hvilket betyder, at kun dem, der har et ønske om at komme deres sex- og kærlighedsafhængighed til livs, er velkomne.

OBS! Vedr. forretningsmøde den sidste fredag i måneden

Den sidste fredag i måneden er der forretningsmøde, som påbegyndes lige efter det ordinære møde. På forretningsmødet vil vi fordele serviceposter, beslutte emner for den kommende måned og tage afsæt i spørgsmål mv. vedrørende denne fredags SLAA-gruppe og alle er velkomne til at deltage. Se forretningsmødeguide på side 9.

- Mødet består af 3 dele: 1 del, hvor der indledes med oplæsning af 12 & 12, 2 del, er fri deling og til sidst 3 del, hvor vi kort deler om hvad vi hver især vil have fokus på indtil næste gang i forbindelse med vores personlige helbredelse. Afslutningen af mødet vil blive påbegyndt kl. 17.15.
- Er der nogen nye, som er til deres første SLAA-møde, som vil præsentere sig ved fornavn?
Hvis ja - Velkommen til SLAA. Vi anbefaler, at du deltager i 5-6 møder, før du beslutter dig for om SLAA er noget for dig, da møderne kan være forskellige hvad angår emner og deltagere.
Vi anbefaler også, at du deltager i "real life" SLAA-møder, hvis det er muligt.
Vi har et nykommerbrev, som jeg nu vil læse op for dig, der er ny i SLAA.

Er der en frivillig, der vil blive efter mødet og tage i mod spørgsmål fra den/de nye?

- Er der nogle nye, til deres første SLAA-møde i denne gruppe, som vil præsentere sig ved fornavn?
Hvis ja - Velkommen til dig/Jer!

Så tager vi en runde, hvor vi alle præsenterer os selv ved fornavn (mødelederen starter).

Velkommen til alle!

Et par praktiske meddelelser

Gruppesamvittigheden beder om at du holder dit kamera tændt under hele mødet. Det skal dog tilføjes, at hvis nogen føler, at det går ind og trigger en SLAA problematik at have tændt kamera, så skal du være velkommen til at snakke med mødelederen og gruppen, og på den måde få mulighed for at deltage uden at have dit kamera tændt. Vi henstiller i øvrigt til, at der også er andre SLAA møder på Skype, hvor man ikke har tændt kamera.

Klik på "Gallery view" i øverste højre hjørne for at se alle på samme tid. Vær opmærksom på at 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 ikke du taler. Når det er din tur til at dele tænder du din mikrofon, ellers hold den slukket.

Vi opfordrer til at du så vidt muligt er til stede, samt er alene på kameraet under mødet. Vi beder samtidigt om, at du husker på anonymitetsprincippet, hvis du er ude i offentligheden under mødet, at du benytter høretelefoner samt beskytter din skræm, så tilfældige mennesker ikke kan følge med i mødet og se mødedeltagerne. Lad venligst være med at benytte chatten under mødet.

Og så skal vi huske helt generelt, at under mødet taler vi til os selv, for os selv og om os selv. Vi afbryder ikke, henviser ikke eller kommenterer ikke på, hvad en anden person deler under mødet.

- 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. Derfor vil jeg høre jer, om der er nogle mærkedage vi kan fejre?

(Tillykke!)

Så kommer vi til **Formålsparagraffen for SLAA**. Er der én som vil læse den højt? – Tak.

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 unødigt opmærksomhed fra de offentlige medier på S.L.A.A. som helhed.

Er der én, der vil læse **SLAAs 12 trin** op? – Tak.

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 vi opfattede Gud.

4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.

5. Vi indrømmede 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 dette 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 om styrken til at udføre den.

12. Når vi som følge af disse Trin havde oplevet en åndelig opvågning, 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 én, der vil læse **karakteristika for SLAA** op? – Tak.

Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed

- 1.** Da vi har få sunde grænser, indgår vi i 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 afhængigheds behov 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 eller 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.

Nu går vi over til anden del af mødet

- Dagens emne er oplæsning af 12 trin og 12 traditioner. Vi oplæser på skift, dem der har lyst, og i samlet ca. 10 minutter. Da det er en bog der stammer fra Anonyme Alkoholikere, er der en tradition for at alkoholikeren skiftes ud med den "sex- og kærlighedsafhængige", og drukturen fx skiftes ud med udageren. Det kan til tider være lidt svært, eller decideret umuligt, men for at se problematikkerne med SLAA briller på, forsøger vi så vidt muligt at gøre sådan. Og så har vi i øvrigt besluttet, at når der helt generelt tales om "han" (manden som udgangspunkt) siger vi han/hun.

Er der én der vil starte med at læse op? – Tak.

Tak for oplæsningen.

- Nu er ordet frit. Vi deler på skift og i max 4 minutter ad gangen, så alle får mulighed for at dele. Hold gerne selv øje med tiden. Hvis ikke, giver jeg et praj omkring når de 4 min. er ved at være gået og vil bede om en afrunding, det skal du ikke tage personligt. Du skal være velkommen til at tage udgangspunkt i dagens tekst, men du er også velkommen til at dele mere generelt om det du har på hjerte. Ordet er frit – tak for mig.

NB! Husk at skrive i fredags Skype-tråden, hvor langt vi er nået i oplæsningen til næste gang.

Kl. 17.15

Jeg hedder _____ og er sex- og kærlighedsafhængig. Jeg vil nu til at afslutte mødet, tak for alt det delte.

(Hvis der stadig er et par minutter tilbage, og hvis nogen skulle have et brændende ønske om at dele, kan ordet tages nu).

- Inden vi går i gang med at afslutte mødet helt, så lad os tage en runde, hvor vi hver især ganske kort deler om, hvad vi vil have fokus på indtil næste møde i forbindelse med vores personlige helbredelse.

Tak!

Er der én der vil læse **SLAAs 12 Traditioner** op?

S.L.A.A.'s Tolv Traditioner

- 1.** Vort 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 for at blive helbredt 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.

Tak.

Jeg skal minde om 7. Tradition, at vi er selvforsynende gennem vores egne frivillige bidrag. Eftersom vi ikke kan lade en kurv gå rundt, vil jeg opfordre folk til at lægge en mønt til de fysiske møder eller du kan sende dit bidrag på MobilePay **Box53838**.

Er der nogen SLAA relaterede meddelelser til gruppen?

Er der én der vil læse **Tegn på helbredelse** op?

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, stræbene 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 acceptere 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 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.
- I vores helbredelse, opfordres vi til at række ud og bruge telefonen. Enhver, der er til rådighed for hinanden ved telefonopkald mellem møderne kan dele deres telefonnummer med andre SLAA-medlemmer ved at skrive oplysningerne i chatten nu. Vi opfordrer til at kvinder kontakter kvinder og mænd kontakter mænd.

Mødelederen læser nu **Løfterne** fra SLAA-bogen op.

9. Trins løfterne

Nu havde vi for alvor en stærk fornemmelse af grundig befrielse fra fortiden! Vi var fri af megen skyld fra vore ugerninger, fra skammen over ikke at leve op til vore inderste værdier. På mange måder havde værdierne, vi havde troet var vores, vist sig at være en andens, og vi havde nu bortluget eller ændret disse, for at tillade frøene fra vor egen personlige helhed at slå rod og vokse.

Vi levede rent faktisk nye, positive og fuldt udfoldede liv. Hvad enten vi levede i et forhold med andre eller alene, var vi i sandhed blevet tilstået en åndelig befrielse fra vort sex og kærlighedsmisbrug. Selvom årvågenhed stadig var vigtig, syntes valgene, vi måtte træffe, nu lettere.

Vi følte voksende tillid i vort tiltagende forhold til Gud, og var fuldgyldige medlemmer i S.L.A.A.'s fællesskab. Vi nød at være alene og var ikke bange for ærlighed og åbenhed over for andre. Vi kunne forstå, hvad det vil sige at have selvrespekt.

- 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.
- Her på onlinemøderne bliver det desværre noget rod, hvis alle taler samtidig på grund af forsinkelse i forbindelsen, så derfor vil jeg til sidst bede dig holde din mikrofon slukket, men at fremsige Sindsrobønnen sammen med mig efterfulgt af Din vilje ske – ikke min.

Sindsrobøn

(Læses op langsomt)

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
Tak.

Tak for mødet og jeg håber at vi ses næste gang!

NB! Husk at skrive i fredags Skype-tråden, hvor langt vi er nået i oplæsningen til næste gang.

Forretningsmødeguiden (sidste fredag i måneden)

- Hvem vil skrive referat af forretningsmødet og lægge det op i Skype-tråden?
(Hvem er mødeleder hvornår, tidligere og nye forslag, beslutninger, eventuelt)
- Afsætte mødelederposter for den kommende måned
- Forslag fra sidste forretningsmøde til beslutning
- Nye forslag til næste forretningsmøde
- Eventuelt

Forretningsmødet afsluttes med Sindsrobønnen i "Vi-form" efterfulgt af Din vilje ske – ikke vores.

Gud, giv os sindsro,
til at acceptere de ting vi ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting vi kan,
og visdom til at se forskellen
Din vilje ske – ikke vores
Tak.

SLAA Danmark konto og MobilePay Box

Reg. nr.: 1551 og konto nr.: 4042 43 0730 / MobilePay: Box53838