

Mødelederguide for anoreksimøde for kvinder på Zoom

Introduktion

Velkommen til dette S.L.A.A. anoreksimøde for kvinder på Zoom. Dette er et lukket møde betydende at kun de, der har et ønske om at stoppe med at udleve et mønster af sex og kærlighedsafhængighed og/eller anoreksi er velkomne. Mødet har et format, der har fokus på seksuel, følelsesmæssig og social anoreksi.

Jeg hedder _____ og er _____, og jeres mødeleder i aften.
Mødet varer fra kl. 19 – 20.15 og klokken 20.05 påbegyndes mødets afslutning.

Af hensyn til gruppesamvittigheden bedes du holde dit kamera tændt og vær venligst bevidst om din fremtoning under hele mødet.

Hold venligst din mikrofon slukket, hvis ikke du taler, så støj fra din forbindelse undgås. Hvis du ønsker at dele, tænder du din mikrofon og præsenterer dig. Her på online-mødet er det kun mødelederen, som siger hej og tak under mødet. Undlad at benytte chatten, da det kan virke forstyrrende.

Lad os sammen åbne mødet med ét minuts stilhed for at minde os selv om hvorfor vi er her og tænke på dem der stadig lider.

Tak. Nu siger vi Sindsrobønnen efterfulgt af Din vilje ske – ikke min, som siges for lukket mikrofon.

START DELESKÆRM

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

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

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for sex og kærlighedsafhængighed og/eller anoreksi – 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 opvågnen, 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 anliggender
- 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 Steng, fordømmende holdning vedrørende seksuel opførsel
- 10 Overdreven skræk for og optagethed omkring seksuelt overførte sygdomme
- 11 Tvangsmæssige 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 hjælpesløshed ved at være alene
- 3 Forblive afmålt/tilknappet 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 svært ved 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 socialt aktive
- 15 Ødelagte følelser i din evne til at have forhold

SLUK DELESKÆRM

Jeg vil nu oplæse et uddrag fra **“What is anorexia in S.L.A.A?”**:

Der er mange andre varianter af anorektikere, men uanset hvilken slags vi er, har vi alle på betydningsfuld vis distanceret os selv fra at opleve kærlighed. Når vi står over for at skulle få vores behov opfyldt bliver vi forvirrede, fordi vi ikke engang kan nævne hvad vores behov er. Imidlertid, under overfladen, består anoreksi i ikke at gøre noget. Ikke have tillid, ikke at forpligtige sig, ikke at overgive sig. Her, i modsætning til at samle en drink up eller tage et stof, er anoreksiens symptomer obskure og begivenhedsløse. Vi observerer, at vi engagerer os i en fremgangsmåde, der bygger på frygt for andre og en strategi for at holde dem på afstand. Uanset om vores anoreksi er social, seksuel eller følelsesmæssig, vågner vi op til det faktum, at vi ikke har den oplevelse af at modtage og give kærlighed, som er så dyrebar for livet som menneske.

Præsentation

Nu tager vi en runde, hvor vi præsenterer os selv ved fornavn. Lad os endelig vide om du er ny i S.L.A.A. eller er til dette møde for første gang, så vi kan give dig den samme varme velkomst som vi selv modtog, da vi første gang kom til disse rum.

Før vi går videre, vil jeg gøre opmærksom på at under mødet taler vi til os selv, for os selv 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, 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 og/eller anorektiker, som stadig lider

Indledning

I denne gruppe indledes der ved oplæsning fra S.L.A.A. trinteksten "Anorexia 1-2-3", der har et anorektisk fokus. Mødelederen udpeger et vilkårligt sted i teksten og der læses op i ca. 10 minutter.

Er der en frivillig, der har lyst til at starte?

Efter indledningen

Tak for oplæsningen. Nu vil ordet være frit indtil klokken 20.05. Du tager ordet ved at tænde din mikrofon. Deletiden er max. 4 minutter pr. person og det opfordres til at man selv holder øje med tiden. Skulle du glemme det, 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 flest muligt kan nå at dele. Du kan dele om dagens tekst, hvad du har på hjerte eller bare lytte. Er du nykommer, kan du dele, hvis du har lyst.

Klokken 20.05 påbegyndes mødets afslutning. Mødet er nu åbent for deling, tak for mig.

Kl. 20.05 – 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-kontoen, litteratur og S.L.A.A. i Danmark. Vær opmærksom på dine egne behov først og giv kun, hvad du kan. Brug venligst MobilePay, jeg poster nu nummeret i chatten 52653 (*Det Augustinske Fællesskab*).

Meddelelser: Er der nogle korte meddelelser til gruppen?

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 S.L.A.A. kvinder i chatten nu.

START DELESKÆRM

Er der en frivillig der vil læse et uddrag fra **"Anorexia 1-2-3" om toplinjer**?

Toplinjer

Topline-adfærd er sunde handlinger, vi tager for at passe på os selv eller for at ændre vores tvangsprægede vaner. For anorektikere er de særligt vigtige redskaber i helbredelsen, fordi vores indageren ofte er usynlig for os. Toplinjer giver os en konkret måde at måle vores vækst på. Ved at bruge toplinjer i vores program erstatter vi selvskadende og ikke-produktive vaner med selvomsorgsfulde handlinger.

Toplinje selv-snak

- Jeg er værdifuld.
- Jeg er en elskværdig, værdifuld og god person.
- Jeg er nok, jeg gør nok, og jeg er lige præcis der, hvor jeg skal være.

Blide forslag til toplinejehandlinger

- Ring ud tre gange til en programfælle.
- Motionér; Dyrk udendørsaktiviteter.
- Tag en tur til et museum, en park eller strand med nogen.
- Brug tid foran et spejl og sig venlige, sande og kraftfulde ting til dig selv.

SLUK DELESKÆRM

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 S.L.A.A.'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.

Jeg vil nu læse et uddrag fra S.L.A.A. kerneteksten **“What is anorexia in S.L.A.A.?”**:

Du er ikke alene. Der er mange, der reagerer som du og har det på samme måde som dig. Eller som engang havde det på den måde. Vi er begyndt at lave helbredelsesarbejde og ændre os i S.L.A.A. Vi bestræber os på at stoppe et mønster af sex og kærlighedsanoreksi og vi arbejder med S.L.A.A.'s tolv trin. Vi har fundet, at uanset hvor udfordrede eller alene vi føler os, at det, at række ud til andre - at give eller bede om hjælp - hjælper os i helbredelsen fra anoreksi.

Tak. Lad os til sidst afslutte mødet med Sindsrobønnen efterfulgt af Din vilje ske – ikke min, som siges for lukket mikrofon.

START DELESKÆRM

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

SLUK DELESKÆRM