

## Mødelederguide for kvindemødet på Zoom

### Introduktion

Velkommen til dette S.L.A.A. kvindemøde på Zoom.

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er sex- og kærlighedsafhængig, og jeres mødeleder i aften. Mødet varer fra kl. 20- 21.15 og klokken 21.05 påbegyndes mødets afslutning.

Dette er et lukket møde, betydende at kun dem der har et ønske om at stoppe med at udagere deres sex- og kærlighedsafhængighed er velkomne.

På dette møde er det frivilligt om du har dit kamera tændt. Hvis du har dit kamera tændt så vær venligst bevidst om din fremtoning under hele mødet. Hvis du bevæger dig rundt eller er ude i offentligheden, bedes du holde dit kamera i ro, fx rette det op mod loftet eller lægge telefonen ned i lommen.

Du kan klikke på "Gallery view" i øverste højre hjørne for at se alle mødedeltagere på samme tid.

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 **Formålsparagraffen** for S.L.A.A.?

### **Formålsparagraffen**

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.

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 – 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 **Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed?**

### **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 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 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.

**SLUK DELESKÆRM**

## 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 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 S.L.A.A.. Vi er i S.L.A.A. 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 S.L.A.A. er noget for dig. Vi foreslår at du/I går til forskellige møder, da møderne kan variere i emner og deltagere. Som ny i S.L.A.A. kan det være vanskeligt at hitte rede på alt der foregår på mødet. Vi præsenterer os ved fornavn og som S.L.A.A.'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 S.L.A.A., og det sikrer at vi trygt kan åbne os og dele om det vi har på hjerte. S.L.A.A. er et åndeligt program, ikke et religiøst program. Vi opfordres til at tro på en højere magt, sådan som vi hver især definere denne, som fx Kærlighed, Gud, universet, naturen eller lign. Vi anbefaler også, at du deltager i fysiske S.L.A.A.-møder, hvis det er muligt. Vi er glade for, at du har fundet vej til S.L.A.A. og du vil snart opdage, at vi har meget tilfælles. Efter mødet vil du have mulighed for at stille spørgsmål, få telefonnumre til at række ud til og tale nærmere med en af os. Hjertelig velkommen!*

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

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, som stadig lider.

## Indledning

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

Emnet i dag er: \_\_\_\_\_ og bliver introduceret af:

\_\_\_\_\_

*(Se evt. i Whats App-tråden før mødestart om der er en indleder/speaker)*

- 1. Torsdag: Månedens karakteristika** (hvis ingen indleder, gives ordet frit)
- 2. Torsdag: Månedens trin** (hvis ingen indleder, oplæses trinteksten fra SLAA-bogen)
- 3. Torsdag: Månedens tegn på helbredelse** (hvis ingen indleder, gives ordet frit)
- 4. Torsdag: Tilbagetrækning og bundlinje** (hvis ingen indleder, læses fra kap. 5 i SLAA-bogen, mødelederen udpeger et vilkårligt sted i teksten og der læses i samlet ca. 10 minutter)
- 5. Torsdag: Speak eller indledning om "min vej til S.L.A.A."** (hvis ingen speaker eller indleder læses én personlig beretning fra SLAA-bogen)

Indledningen vil vare max. 10 minutter, og hvis der er nykommere henstiller jeg til at indlederen kort ridser sin egen historie op. *(Ved speak op til 25 minutter)*.

Mødelederen kan bede indlederen om at runde af, når de 10 minutter er gået. Jeg giver nu ordet til indlederen, tak for mig.

**NB! Den 5. torsdag i måneden forlænges mødet med 15 min. grundet speak, og afslutningen af mødet vil derfor påbegyndes kl. 20.50.**

## Efter indledningen

Tak for indledningen. Nu vil ordet være frit indtil klokken 21.05. 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 21.05 påbegyndes mødets afslutning. Mødet er nu åbent for deling, tak for mig.

## Kl. 21.05 – 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?

*(OBS! Den sidste torsdag 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 S.L.A.A. kvinder i chatten nu.

**START DELESKÆRM**

Er der en frivillig der vil læse **S.L.A.A.'s Tolv Traditioner**?

### **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.

Er der en frivillig der vil læse **Tegn på helbredelse**?

### **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 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.

**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.

Det programmet lover, er frihed fra at udagere sex- og kærlighedsafhængighed, én 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 til fellowship efter mødet, 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.)*

***NB!** Hvis der er nykommer til mødet tages først imod eventuelle spørgsmål og derefter afholdes forretningsmøde jf. 5. Tradition, at hver gruppe har kun ét hovedformål – at bringe budskabet videre til den sex- og kærlighedsafhængige, som stadig lider.)*

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

## **Forretningsmødeguide** (*sidste torsdag i måneden*)

- **Hvem vil tage referat af forretningsmødet og lægge det op i Whats App-gruppen?**  
(*Hvem er mødeleder hvornår, hvem vil indlede, forslag, beslutninger, eventuelt*)
- **Afsætte mødelederposter for den kommende måned**
- **Afsætte indledeposter og evt. speaker**
- **Forslag fra sidste forretningsmøde til beslutning**
- **Nye forslag**
- **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

### **Gruppens vedtægter**

- Nye forslag, som stilles på indeværende forretningsmøde, kan først besluttes/vedtages på det næstkommende forretningsmøde.