Opdateret 5/11-2026

**Mødelederguide Zoom onsdagsgruppe**

Jeg hedder _____ og jeg er_____ (S.L.A.A.'er, sex- og kærlighedsafhængig eller lign.) og er jeres mødeleder i aften.

Velkommen til dette S.L.A.A.-møde på Zoom. Mødet afholdes **uden** kamera, det varer en time og tager afsæt i S.L.A.A.-bogen. Dette er et lukket møde, hvilket betyder, at kun dem, der har et ønske om at komme deres sex og kærligheds-afhængighed til livs, er velkomne. Jeg håber, at du vil finde den hjælp i dette fællesskab som du har brug for.
Jeg vil indlede mødet ved at fremsige Sindsrobønnen – du er velkommen at sige med, med mikrofonen slukket:

Gud, giv mig sindsro
Til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre,
Mod til at ændre de ting jeg kan
Og visdommen til at se forskellen
Tak

Mødet i aften består af 2 dele. Første del, hvor der indledes med dagens emne - oplæsning fra S.L.A.A.-bogen - og bagefter anden del hvor ordet er frit.

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 onsdagsmøde for første gang, så vi kan byde dig velkommen, når alle har præsenteret sig.
***Hvis der er en nykommer**:* Vi har et Nykommerbrev, som jeg nu vil læse op for dig, der er ny i S.L.A.A. (teksten ligger i bunden af denne guide)
Er der en frivillig, der vil blive online efter mødet for at hilse på nykommeren og svare på spørgsmål?

Velkommen til alle!

Jeg vil nu bede om et halvt minuts stilhed for at minde os selv om hvorfor vi er her - Tak!

Praktiske meddelelser:

- For at undgå baggrundsstøj skal du slå mikrofonen fra, når du ikke taler.
- Samtidig prøver vi nu at gøre sådan at kun mødelederen siger hej og tak når folk deler, for at undgå at vi taler munden på hinanden.
- Brug ikke chat til noget, medmindre det har et formål med mødet ellers, kan det være meget generende.
- Under mødet, taler vi til os selv, for os selv og om os selv. Vi afbryder ikke, henviser ikke eller kommenterer hvad en anden person deler i dette møde.

Er der nogle mærkedage som skal fejres?

Opdateret 5/11-2026

(Start deleskærm)

Er der en som vil læse formålsparagraffen?

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

Opdateret 5/11-2026

Er der en, der vil læse de 12 trin op?

**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.

Opdateret 5/11-2026

Er der en, der vil læse karakteristika for S.L.A.A. op?

**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)

Nu går vi over til første del af mødet som er oplæsning af S.L.A.A.-bogen, vi oplæser på skift og i max 10 min. Er der én som har lyst til at starte?

Tak for oplæsningen. Nu er ordet frit. Du kan tage udgangspunkt i det oplæste, men du er også velkommen til at dele mere generelt om det du har på hjertet. Vi deler på skift og i max fire minutter ad gangen, så alle får mulighed for at komme ind. Du må gerne selv holde øje med tiden, men ellers giver jeg et praj omkring de 4 min og vil bede om afrunding. Ordet er frit!

(*10 minutter før mødet slutter*) Mit navn er_____Jeg er S.L.A.A.'er/sex og kærlighedsafhængig. Tak for det delte! Jeg vil nu afslutte mødet.

(Start deleskærm)

Er der en der vil læse de 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.

(Sluk deleskærm)

Jeg skal minde om 7. tradition - at vi er selvforsynende gennem egne frivillige bidrag - her på Zoom-mødet er det muligt at bidrage på Mobilepay nummer 52653. Bidrag går til betaling af Zoom-konto og til servicearbejde i Danmark og på verdensplan.

Er der nogen S.L.A.A.-meddelelser til gruppen?
(*Hvis sidste onsdag i måneden*: Jeg skal minde jer om at der i aften er forretningsmøde, som påbegynder, lige efter mødet. På forretningsmødet vil vi; Fordele serviceposter og tage afsæt i spørgsmål m.m. vedrørende denne S.L.A.A.-gruppe. Vi gør opmærksom på, at det er helt frivilligt at deltage på forretningsmødet. At man må gerne bare lytte uden at føle sig tvunget til at tage en mødelederpost. Alle er derfor velkomne til at deltage)

*NB! Husk at notere i WhatsApp chatten for denne gruppe, hvor oplæsning af SLAA-bogen sluttede på dette møde.*

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 S.L.A.A.'ere nu ved at skrive oplysningerne i chatten. Vi opfordrer kvinder til at kontakte kvinder og mænd til at kontakte mænd.

(Start deleskærm)

Opdateret 5/11-2026

Er der en 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, 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)

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. Jeg vil også gerne takke alle, der delte, læste eller simpelthen deltog. Alle inviteres til at blive til Fellow Ship efter mødet, hvor vi kan snakke og svare på spørgsmål ligesom det var til et fysisk møde.

Opdateret 5/11-2026

Lad os til sidst slutte af med Sindsrobønnen:

Gud, giv mig sindsro

Til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre,

Mod til at ændre de ting jeg kan

Og visdommen til at se forskellen

Din vilje ske!

Tak for mødet og håber vi ses næste gang Tak!

**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 erfaringer, 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.
Som ny i S.LA.A. kan det være vanskeligt at hitte rede på alt der forgår 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, kommenterer 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 hjertet.
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 definerer denne. Fx som Kærlighed, Gud, universet, naturen eller lign. Vi er glade for, 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 og tale nærmere med en af os. Hjertelig velkommen!