

# SLAA Anoreksi mødelederguide

Velkommen til dette SLAA møde med fokus på anoreksi.

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er anorektisk sex- og kærlighedsafhængig, og jeg er jeres mødeleder i aften. Jeg gør opmærksom på, at mødet er røgfrit og at mobiltelefoner skal være slukket eller sat på lydløs.

Mødet var fra kl. \_\_\_\_ til kl. \_\_\_\_ og afslutningen vil blive påbegyndt 10 min., før mødet slutter.

Lad os begynde med et øjeblikks stilhed og derefter siddende bede Sindsrobønnen.  
Det er frivilligt at holde i hånd.

*Gud,  
Giv mig sindsro,  
til at acceptere de ting de ting jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting jeg kan,  
og visdom til at se forskellen.  
Tak.*

Er der nogen, som er til sit allerførste SLAA møde nogensinde, som vil præsentere sig ved fornavn?

Er der nogen nye i denne SLAA anoreksigruppe for første gang, som vil præsentere sig ved fornavn?

## ***(Hvis der er nykommere***

Vi foreslår at du/I kommer til mindst 5-6 møder, før du beslutter, om dette SLAA-møde er noget for dig. Når folk deler, lyt da efter hvad du har til fælles, og ikke hvad der er forskelligt fra dig. Vi har en velkomstfolder og nogle info-pjecer om, hvad SLAA er, hvis du er interesseret. Vi håber, at du/I vil finde den hjælp, som du har brug for. Du/I er velkommen til at stille spørgsmål efter mødet.

Er der én, som har lyst til at tage imod spørgsmål efter mødet? *Helst af samme køn)*

Er der nogen SLAA-mærkedage, vi kan fejre?

Er der en frivillig, som vil læse Formålsparagraffen for SLAA?

Tegn på seksuel anoreksi sendes nu rundt til frivillig oplæsning.

Tegn på følelsesmæssig og social undgåelse sendes nu rundt til frivillig oplæsning.

## **Mødeleder læser derefter**

Anoreksi er en form for kærligheds- og sexafhængighed, men den er ofte svær at opdage. Vi definerer anoreksi som tvangsmæssig undgåelse af at give eller modtage seksuel, social og følelsesmæssig næring og omsorg.

Anoreksi er ikke kun frygt for nærhed. På en eller anden måde er alle mennesker bange for nærhed, for at være genert, blufærdig og beskytte vores privatliv er naturlige menneskelige egenskaber. Men vi anorektikere har gjort vores frygt for nærhed til en fast taktik, som fungerer helt automatisk. Da vi blev opmærksomme på denne mangel på kærlighed i vores liv, forsøgte vi at ændre vores opførsel. Vi opdagede, at vi ikke kunne ændre den; vi forstod, at vi var afhængige af den. Det var en måde at opføre os på, som vi brugte gang på gang og på trods af konsekvenserne kunne vi ikke holde op med at gøre det.

Anoreksi er en del af kærligheds- og sexafhængighed og SLAA-mødet er et sted, hvor anorektikere kan dele om og høre om afhængigheden af anoreksi, og om hvordan vi kan blive helbredt fra den. Her opdager vi, hvordan helbredelsesprocessen er for hver enkelt af os. Du er ikke alene.

Nu tager vi en runde, hvor vi præsenterer os selv ved fornavn.

Er der en, som har lyst til at starte, og derefter fortsætter vi i urets retning bordet rundt?

Jeg sender SLAAs 12 trin rundt til frivillig oplæsning.

### **Mødets format består af to dele**

Den første del af mødet består, at vi deler om et emne, der indledes i ca. 10 minutter.

Anden del af mødet kaldes vedligeholdelse, og her deler vi kort om, hvad der rør sig lige nu i vores liv, og hvad vi kan gøre indtil næste møde for at vedligeholde vores helbredelse.

For at indlede skal man have gennemført 3. trin i SLAA med sponsor, og for at speake skal man have gennemført 5. trin i SLAA med en sponsor for at værne om både gruppens velfærd og den enkeltes helbredelse.

Emnet i dag er (se forretningsbogen): \_\_\_\_\_ og bliver introduceret af: \_\_\_\_\_.

Hvis der er nogle nykommere, henstilles der til, hvis det er muligt for indlederen, at vedkommende kort ridser sin egen historie op, før der tages fat på dagens emne.

Jeg giver nu ordet til indlederen. Tak for mig.

### **Efter indledningen/speaket**

Ordet er nu frit indtil kl. \_\_\_\_\_

Derefter gives ordet frit fortrinsvis til nykommere, og dem der endnu ikke har fået delt.

Vi opfordrer til at tænkt på gruppesamvittigheden, for at så mange som muligt får mulighed for at dele. Vejledende taletid pr. person er 3-4 minutter. Det er også i orden blot at lytte.

Indenfor rammerne af den tid vi har sammen, er enhver velkommen til at dele uden frygt for at blive dømt af de andre i SLAA gruppen. Når vi frivilligt deler vores sande selv i et støttende fællesskab, opbygger vi mod til i vores eget tempo at begynde på at udvikle ægte nærhed til os selv og andre.

Under mødet afbryder, kommenterer og rådgiver vi ikke. Vi nævner ingen navne på andre mødedeltagere. Vi taler til os selv, for os selv, og om os selv. Vi deler ikke detaljeret, og spørgsmål henvises til efter mødet. Vi kommer for at dele erfaring, styrke og håb samt at der, frem for alt, er fokus på helbredelse, når der deles. Tak for mig.

**Kl. \_\_\_\_\_**

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er anorektisk sex- og kærlighedsafhængig.  
Ordet er nu fortrinsvis til nykommere, og dem der endnu ikke har fået delt.

**Kl. \_\_\_\_\_ (10 minutter senere)**

Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er anorektisk sex- og kærlighedsafhængig.  
Vi går nu over til anden del af mødet, som er vedligeholdelsen – her deler vi kort om, hvad der rører sig lige nu i vores liv, og hvad vi kan gøre indtil næste møde for at vedligeholde vores helbredelse.

Vi har opdaget, at denne del af mødet er uundværligt. Som anorektikere kan vores tendens til at skjule os for os selv, for hinanden og for verdenen være overvældende. Enhver situation, som truer med at blotte os, vil sandsynligvis udløse anorektisk opførsel. Vi har brug for at dele med hinanden vores tanker, følelser og de situationer, hvor vi udagerer anorektisk, sådan at vores højere magt kan oplyse de skjulte områder af vore liv.

Er der en, som har lyst til at starte, og derefter fortsætter vi i urets retning bordet rundt?  
Tak for mig.

### **(Ved forretningsmøde, den sidste mødedag i måneden)**

Der skal gøres opmærksom på forretningsmøde efter det ordinære møde, og alle er velkommen til at deltage. (Se forretningsmødeguide på side 4)

Jeg vil nu lukke mødet, mens ifølge syvende tradition, kurven til frivillige bidrag går rundt til kaffe, te, mødelokale, service og litteratur. Økonomiske bidrag kan også ske via MobilePay.

Er der en, som vil læse SLAAs 12 traditioner?

Er der nogen SLAA relaterede meddelelser til gruppen?

Oprydningen er et fælles anliggende, men jeg vil bede to om at melde sig som ansvarlige?

**HUSK** også at skrive antal mødedeltagere i kalenderen i køkkenet og at rulle de hvide gardiner op.

Hvem vil komme og åbne næste gang? (*Gøre klar, koge vand og lægge litteratur frem – helst senest 15 min. før mødestart*)

For at tage nøglen skal man have været i SLAA i minimum tre måneder.

Jeg sender tegn på helbredelse rundt til frivillig oplæsning.

Detprogrammet 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, række ud, gå til møde og yde service.

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 sit telefonnummer med hinanden efter mødet. Der opfordres til, at man ringer til en af sit eget køn. Der er helbredelse i at ringe ud til fællesskabet dagligt, både når det går godt og før, under og efter, hvis afhængigheden melder sig.

Tak for mødet. Jeg gør opmærksom på, at vi er anonyme, så hvem der er set her, og hvad der er hørt her, lad det blive her og i dit hjerte, når du går.

Vil alle, der har lyst, sammen med mig bede Sindsrobønnen efterfulgt af Din vilje ske – ikke min. Det er frivilligt at holde i hånd.

*Gud,  
Giv mig sindsro,  
til at acceptere de ting 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 mødedag i måneden)**

- Hvem vil skrive referat af forretningsmødet og lave månedsskema?  
(Hvem er mødeleder hvornår, emner, indleder, forslag, beslutninger, evt.)
- Afsætte mødelederposter for den kommende måned
- Afsætte indlederposter og evt. speaker
- Forslag fra sidste forretningsmøde til beslutning
- Nye forslag til næste forretningsmøde
- Eventuelt  
(Fx trivsel i gruppen, indkøb af kaffe, litteratur m.v. samt evt. donation til SLAA Danmark)

Forretningsmødet afsluttes med Sindsrobønnen i "Vi-form" efterfulgt at Din vilje ske – ikke min. Det er frivilligt at holde i hånd.

*Gud,  
Giv mig sindsro,  
til at acceptere de ting 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.*

### **SLAA Danmark konto og MobilePay Box**

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