

Mødelederguide til online mandagsmøde – Blå Bog studiemøde

Husk at opdatere i Whatsapptråden efter hvert møde, hvor vi er nået til i Blå Bog, og hvilken tradition, der tages op på næste møde.

INTRODUKTION

Velkommen til dette online Blå Bogs-møde. Mødet varer fra kl. 20.00-21.00 og klokken 20.50 påbegyndes mødets afslutning, hvorefter der er mulighed for at blive til fellowship. Jeg hedder _____ og er sex- og kærlighedsafhængig og jeg er jeres mødeleder i aften.

Dette er et åbent møde for alle afhængige. Mødet henvender sig til alle som gerne vil lære om Blå Bogs løsning. Vi har et særligt fokus på afhængighed af sex og relationer, men har du en anden afhængighed, inviteres du til at deltage og undersøge, om Blå Bogs løsning kan hjælpe dig.

Jeg læser højt fra Blå Bog s. 59, og så er det op til den enkelte at mærke, om de har genkendelse, ift. deres egen eventuelle afhængighedsadfærd:

“Hvis du opdager, at du ikke kan holde helt op, når du virkelig ønsker det, eller du finder ud af, at du ikke helt har kontrol over den mængde, du drikker, så er du sandsynligvis alkoholiker. Hvis det er tilfældet, lider du måske af en sygdom, som kun kan overvindes af en åndelig oplevelse.”

Jeg vil indlede mødet med et øjeblik stilhed, efterfulgt af Tilsidesættelsesbønnen. Du er velkommen til at sige den højt med din mikrofon slukket.

(Start deleskærm)

Gud, hjælp os til at tilsidesætte

Alt vi tror vi ved om dig, os selv, andre,

De 12 Trin, Blå Bog, møderne, vores sygdom og vores helbredelse

Så vi kan få åbnet vores sind

Og få en ny oplevelse og erfaring med alle disse ting

Hjælp os til at se sandheden

(Sluk deleskærm)

Mødet tager afsæt i Blå Bog fra tolvtrinsfællesskabet Anonyme Alkoholikere, hvor de 12 Trin blev formuleret første gang. Programmet blev oprindeligt skrevet til alkoholikere, men det blev hurtigt tydeligt, at de samme trin kunne hjælpe mennesker med andre former for afhængighed.

Blå Bog kan købes via SLAA-Danmarks hjemmeside eller AA's hjemmeside. Den kan desuden downloades gratis via det link, som nu postes i chatten. Her postes også link til vores WhatsApp gruppe.

 **Postes i chatten:**

Blå Bog gratis som pdf: [Store Bog – Anonyme Alkoholikere](#)

Blå bog kan købes i fysisk udgave under Litteratursalg her: [Materiale : SLAA Danmark](#)

WhatsApp for vores gruppe:

Blå bog oplæst på YouTube: [Hele bogen \(playlist\)](#)

Er der en, der vil læse De 12 Trin op fra side 72 i AA's Blå Bog?

(Start deleskærm)

De tolv trin

1. trin Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
2. trin Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. trin Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Guds omsorg – *Gud, sådan som vi opfattede Ham*.
4. trin Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. trin Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. trin Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. trin Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
8. trin 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. trin Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. trin Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. trin Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. trin Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

(Sluk deleskærm)

For at undgå baggrundsstøj, bedes du holde din mikrofon slukket, når du ikke deler. Det er valgfrit at være med på kamera, og du behøver ikke identificere dig. Vi beskytter din anonymitet, og vi beder dig om at beskytte vores. Hvem du ser her, hvad du hører her – lad det blive her, når du går.

Vi øver os i ydmyghed og åbenhed ved at holde fokus på at finde de konkrete instruktioner til arbejdet med De 12 Trin i de tekstafsnit, vi læser i dag. Andre teorier, aktuelle livssituationer eller drøftelser af anden litteratur henvises til fellowship efter mødet, hvor alle delinger altid er velkomne og værdsatte.

Præsentationsrunde

Nu tager vi en præsentationsrunde, hvor alle, der har lyst, kan præsentere sig. Lad os også vide, om du er ny eller er til dette Blå Bogs-møde for første gang, så vi kan byde dig velkommen.

KUN HVIS DER ER NYKOMMERE

(Læses hvis der er nye til dette BB-møde)

Velkommen til dig, der er ny.

Uanset om dette er dit første 12-trinsmøde, eller om du har erfaring fra andre 12-trinsfællesskaber, håber vi, at du vil bevare et åbent sind, og at du finder det, du søger.

Vi har fundet en løsning på vores afhængighedsproblem ved at følge instruktionerne og de 12 trin, som de beskrives i Blå Bog. Den løsning ønsker vi at dele med alle, der stadig lider. Vi er her for at dele den styrke, håb og erfaring med dig, som vi har fundet gennem Blå Bog.

Under mødet vil du høre ord som Gud, åndelighed og Højere Magt. Det er begreber, som måske først får betydning, efterhånden som du arbejder med programmet. Vi er ikke tilknyttet nogen religion eller trosretning. Når vi taler om Gud eller en Højere Magt, mener vi en kraft, som hver enkelt selv er fri til at definere.

Alle inviteres til at læse, men hvis du ikke har arbejdet med trinnene gennem Blå Bog, beder vi dig om blot at lytte i dag.

Vi håber, at du vil blive og lytte til, hvordan dette møde foregår. Vi håber også, at du har lyst til at blive lidt efter mødet, så vi kan byde dig ordentligt velkommen, lytte til dig og besvare de spørgsmål, du måtte have.

Vi har tradition for, at en fælle holder et kort speak om, hvad der fik vedkommende ind ad døren og ind i programmet.

Er der en, der har lyst til at byde nykommer velkommen med et kort speak?

Jeg beder om en afrunding, når der er gået fire minutter. Hjerteligt velkommen til dig der er ny, og tak fra mig.

Ugens tradition

Før vi begynder dagens Blå Bog-studie, vil vi læse en af de 12 traditioner, i den lange og korte form. Ugens tradition er _____.

Traditionen postes i chatten, så man kan læse med. Hvem kunne tænke sig at læse?

Tak for det læste. Er der en der har lyst til at lave en kort speak eller kommentere om dagens tradition? Der bedes om at dette holdes til maks 3 minutter.



Postes i chatten: Mødeleder poster traditionen i chatten, i dens lange og dens korte form. De findes i pdf'en s. 518-523 (eller nederst i dette dokument).

Blå Bog-studie

Nu går vi videre til aftenens Blå Bog-studie.

Formålet med dette møde er for os hver især at fremme vores forståelse af instruktionerne, som findes i Blå Bog. Det er gennem denne bog, vi har lært om de 12 trin som en hjælp ud af vores aktive misbrug. Når vi læser dagens tekst sammen, holder vi derfor fokus på de præcise instruktioner i bogen, og hvordan disse relaterer sig til afhængighed og arbejdet med de 12 trin. Vi afstår fra at bruge tid på personlige historier, andre metoder eller teorier under mødet. Gruppesamvittigheden beder om, at dette deles andetsteds, evt. til fellowship efter mødet, hvor alle er meget velkomne.

Alle inviteres til at læse. Hvis du endnu ikke har arbejdet med de 12 trin gennem Blå Bog, beder vi dig om blot at lytte idag, og lære mere om programmet og hvordan vi studerer løsningen, som den er givet i Blå Bog. Man deler i maks 3 minutter ad gangen, og mødeleder holder styr på tiden, ved eventuelt at sige "tid".

Vi begynder nu studiet på s. ____ fra sætningen _____. Først læses hele siden fuldt ud, og derefter går vi tilbage til starten af teksten, og gennemgår et eller to afsnit ad gangen, med mulighed for at dele sine perspektiver på, hvad teksten fortæller os.

Hvem vil starte læsningen?

Efter oplæsning siger mødelederen:

"Tak for det oplæste. Hvem vil kommentere på de præcise instruktioner, som findes i de læste afsnit?"

Derefter: Er der andre, som vil kommentere?

Når der ikke er flere, gås videre til næste afsnit:

Hvem vil læse fra sætningen _____ og slutte med sætningen _____.

(Til mødeleder)

 Hvis en deltager begynder at dele om personlige problemer, andre teorier, aktuelle livssituationer eller anden litteratur, kan mødelederen efter delingen sige denne påmindelse:

“Tak for det delte. Bare en kort reminder, jeg henstiller til at vi under dette møde fokuserer på at dele vores indsigt i de specifikke instruktioner i den læste tekst. Andre input er altid velkomne under fellowship efter mødet.”

Hvornår er en deling for fjern fra tekstens instruktioner/BB-løsningen?

 Vores fælles mødeformat har til formål at beskytte budskabet og skabe et trygt sted, hvor nykommere kan møde programmets løsning uden forvirring eller afsporing.

Emner som politik, religion, personlige problemer, personlige statusopdateringer (særligt hvor der er fokus på sygdommen) og anden litteratur hører ikke hjemme på selve mødet, men deles bedst med en sponsor eller i andre egnede sammenhænge, hvor der er mulighed for ansvarlig feedback og anvendelse af trinnene.

Mødelederen og gruppens betroede tjenere har ansvar for nænsomt, men tydeligt, at værne om gruppesamvittigheden. Alle er velkomne, men delinger skal følge mødeformatet. Formatet blev besluttet helt initielt, da mødet blev formet af flere SLAA'ere. Hvis en deltager gentagne gange bevæger sig uden for formatet, foreslås det at en betroet tjener tilbyder at tage en venlig samtale med vedkommende efter mødet.

AFSLUTNING

Nu er klokken 20.50 og aftenens Blå Bog-studie rundes derfor af. Tak for det delte og det læste. Jeg opdaterer i WhatsApptråden, hvor vi er nået til i Blå Bog, og hvilken tradition der tages op på næste møde.

Fra Blå Bog:

“Vi er ikke et trossamfund. Vi kan ikke tage beslutninger på andres vegne. Enhver må handle ud fra sin egen samvittighed.”

“Hvis du følger vejledningen fra den højere magt, befinder du dig snart i en ny og forunderlig verden, uanset hvordan dine nuværende omstændigheder er.”

“Den hjælp, du giver andre, er fundamentet i din egen ædruelighed.”

“Det er ikke et spørgsmål om at give, men hvordan og hvornår du giver. Det udgør ofte hele forskellen mellem fiasko og succes.”

(s.138, s. 109, s. 106, s.107)

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 til SLAA Danmark, som postes i chatten nu. Bidrag går til betaling af Zoom-konto og til servicearbejde i Danmark og på verdensplan. Der vil nu være et kort øjeblik til i stilhed at overveje, om man vil bidrage.

Sponsorskab og deling af telefonnumre

Mange af os er kommet os gennem arbejdet med de 12 trin i Blå Bog sammen med en sponsor. Hvis du er interesseret i den løsning, der har virket for os og søger en sponsor, kan du finde en gennem dette møde eller via vores WhatsApp-gruppe.

De fæller, som i øjeblikket er ledige som sponsor, er velkomne til kort at præsentere sig og dele deres kontaktoplysninger i chatten nu.

Hvis du søger en sponsor, kan du kontakte en af de fæller, der har præsenteret sig, eller blive til fellowship efter mødet.

Alle, der ønsker kontakt eller fellowship mellem møderne, er også velkomne til at dele deres telefonnummer i chatten.

Er der andre programrelaterede meddelelser til gruppen?

(Ved sidste møde i måneden mindes om at der afholdes forretningsmøde efter det ordinære møde. Der indlægges 10 minutter til en kort fellowship inden forretningsmødet, hvis der er nykommere, for at de kan bydes velkommen og få besvaret spørgsmål)

Afrunding

Jeg vil gerne takke alle der delte, læste eller simpelthen deltog - uden dig ville dette møde ikke have fundet sted.

Jeg vil nu afslutte mødet ved at sige 3. trins-bønnen, som kan siges af alle og for lukket mikrofon.

[\(Deles på skærmen\)](#)

Gud, jeg overgiver mig til dig

Så du kan forme mig og bruge mig efter din vilje

Befri mig fra selvets lænker, så jeg bedre kan udføre din vilje

Tag mine vanskeligheder fra mig, så sejren over dem må vidne om din styrke, din kærlighed og et liv i din ånd over for dem, jeg vil hjælpe

Må jeg altid udføre din vilje!

Tak for møde. Vi går nu over til fellowship, hvor vi kan snakke og svare på spørgsmål. Der er ingen tidsgrænse og alle kan dele frit. Er der en, der vil melde sig som moderator, og sørge for at nykommere kan stille spørgsmål og tages godt imod?

Forretningsmøde-guide (efter sidste møde i måneden)

Hvis der er nykommere til mødet, startes med 10 min fellowship før forretningsmødet.

- Hvem vil tage referat af forretningsmødet og lægge det op i WhatsApp-tråden?
- Afsætte mødelederposter for den kommende måned
- Forslag fra sidste forretningsmøde til afstemning idag
- Nye forslag
 - Nye forslag formuleres så det kan skrives ind i Whatsapp gruppen
 - Forslag bliver ikke diskuteret på mødet hvor det foreslås, da der først stemmes om forslaget på næste forretningsmøde. Der er tænketid for alle mødedeltagere indtil næste forretningsmøde
 - Der stemmes og diskuteres ud fra AA's stemmestruktur, hvor mindretallet sikres en stemme.
 - Eventuelt

Bilag

Anonyme Alkoholikeres 12 traditioner (s. 518-523 i Blå Bog)

1. TRADITION: Vores fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA.

DEN LANGE FORM: Det enkelte medlem af Anonyme Alkoholikere er kun en lille del af en stor helhed. AA skal overleve; ellers vil de fleste af os med sikkerhed dø. Derfor kommer vores fælles velfærd først. Men den enkeltes velfærd følger lige efter.

2. TRADITION: Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun en autoritet - en kærlig Gud sådan som han måtte udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere; de bestemmer ikke.

DEN LANGE FORM: Når det drejer sig om gruppens formål, er der kun en autoritet - en kærlig gud, sådan som han kommer til udtryk i vores gruppesamvittighed.

3. TRADITION: Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke.

DEN LANGE FORM: Vores medlemskab bør omfatte alle, der lider af alkoholisme. Derfor bør vi ikke afvise nogen, der ønsker at genvinde helbredet. AA-medlemskabet bør heller aldrig afhænge af penge eller regler. To-tre alkoholikere, der samles for at opnå ædruelighed, kan kalde sig en AA-gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet tilhørsforhold.

4. TRADITION: Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i de sager, der angår andre grupper og AA som helhed.

DEN LANGE FORM: Hvad angår egne anliggender bør den enkelte AA-gruppe ikke være ansvarlig over for nogen anden autoritet end sin egen samvittighed. Men når planerne også vedrører andre gruppers velfærd, bør disse grupper spørges til råds. Ingen gruppe, regionalt udvalg eller enkeltmedlem bør nogensinde foretage sig noget, der i højere grad påvirker AA som helhed, uden at konferere med hovedservicekontoret i USA. I sådanne spørgsmål er vores fælles velfærd afgørende.

5. TRADITION: Hver gruppe har kun et hovedformål - at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.

DEN LANGE FORM: Hver eneste AA-gruppe bør være en åndelig helhed. Dens hovedformål bør være at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.

6. TRADITION: En AA-gruppe bør aldrig støtte, financiere eller låne AA navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores egentlige formål.

DEN LANGE FORM: Stridigheder om penge, ejendom og prestige kan let aflede os fra vores egentlige, åndelige mål. Vi mener derfor, at enhver større ejendom, der er til virkelig gavn for AA, bør omdannes separat til aktieselskab og administreres således, at det materielle holdes adskilt fra det åndelige. AA-gruppen som sådan bør aldrig drive forretning. Andre aktiver for AA som for eksempel klubber eller hospitaler, som indebærer større ejendomme eller administration, bør omdannes til aktieselskaber og administreres på en sådan måde, at de - om nødvendigt - frit kan ignoreres af grupperne. Derfor bør sådanne bygninger ikke anvende AA-navnet. Administrationen af dem bør hvile udelukkende på de personer, der støtter dem økonomisk. Til klubber foretrækkes AA-bestyrere sædvanligvis. Men hospitaler og lignende institutioner bør holdes helt uden for AA og administreres af læger. Selvom en AA-gruppe kan samarbejde med alle og enhver, bør samarbejdet aldrig nå så vidt som til et tilhørsforhold eller en støtte, hverken direkte eller indirekte. En AA-gruppe kan ikke binde sig til noget eller nogen.

7. TRADITION: Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bi drag udefra.

DEN LANGE FORM: AA-grupperne bør hvile fuldstændigt på frivillige bidrag fra deres egne medlemmer. Vi mener, at den enkelte gruppe hurtigst muligt må komme frem til dette ideal: hvad enten det drejer sig om grupper, klubber, hospitaler eller andre udenforstående virksomheder, er det sprængfarligt at bruge AA-navnet, når man vil bede om penge i offentligt regi. Det er uklogt at modtage store gaver fra nogen som helst eller bidrag, der indebærer nogen forpligtelse overhovedet. Vi ser også med stor bekymring på de AA-konti, som ud over de fornuftige reserver bliver ved med at hobe formuer op uden at øremærke dem til noget AA-formål. Erfaringen har oftest vist os, at intet med så stor

sikkerhed kan ødelægge vores åndelige arv som formålsløse diskussioner om ejendom, penge eller magt.

8. TRADITION: Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vores servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.

DEN LANGE FORM: Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle. Vi definerer professionalismisme som lønnet eller honoreret arbejde med rådgivning for alkoholikere. Vi kan derimod ansætte alkoholikere til at udføre arbejde, som vi ellers måtte engagere ikke alkoholikere til. Sådant særligt arbejde bør lønnes ordentligt. Vores almindelige tolvtrinsarbejde bør derimod aldrig betales.

9. TRADITION: AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.

DEN LANGE FORM: Den enkelte AA-gruppe bør organiseres mindst muligt. Rotation i ledelsen er at foretrække. En lille gruppe kan vælge en sekretær, den store gruppe en skiftende ledelse, og grupperne i de store byområder kan have en central ledelse eller et intergruppeudvalg. De beskæftiger ofte en sekretær på fuld tid. Medlemmerne i General Service Board er i virkeligheden vores AA-bestyrelse. De vogter vores AA-tradition, og de modtager de frivillige AA-bidrag, som opretholder General Service Office, AXs hovedservicekontor i New York. Grupperne har bemyndiget kontoret til at forestå al PR-virksomhed, og de sikrer integriteten i vores vigtigste blad, AA Grapevine. Alle disse repræsentanter bør lade sig lede af ånden i service, for sande ledere i AA er blot betroede og erfarne tjenere for helheden. Titlen giver dem ingen virkelig autoritet; de bestemmer ikke. Verden over drives de af respekt for opgaven.

10. TRADITION: Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. AA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.

DEN LANGE FORM: Ingen AA-gruppe eller AA'er må nogensinde inddrage AA ved at ytre sin mening i stridsspørgsmål, der er AA uvedkommende. Det gælder i særdeleshed i spørgsmål, der vedrører politik, alkoholreformer eller yderliggående religion. AA-grupper bekæmper ikke nogen. I sådanne sager må de slet ikke udtale sig.

11. TRADITION: Vores udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end hvervning og reklame; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.

DEN LANGE FORM: Vores forhold til offentligheden bør udmærke sig ved personlig anonymitet. Vi mener, at AA bør undgå opsigtsvækkende reklame. Vi bør ikke optræde i medierne med navn og billede. Vores PR-virksomhed bør ledes af princippet om tiltrækning frem for hvervning og reklame. Det er aldrig nødvendigt, at vi roser os selv. Vi har det bedre med at lade venner anbefale os.

12. TRADITION: Anonymiteten er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.

DEN LANGE FORM: I AA mener vi, at anonymitetsprincippet har en umådelig åndelig betydning. Det minder os om, at vi bør sætte principper før personer; at vi må praktisere ægte ydmyghed. Formålet er, at den store gave, vi har modtaget, aldrig må ødelægge os, og at vi altid må leve i taknemmelig ihukommelse af ham, der vogter over os alle.