

# Mötesordning SLAA Videogruppen

Uppdaterad 2022-03-29

Välkomna till SLAA Videogruppen. Jag heter \_\_\_\_\_ och är sex- och kärleksberoende.

Alla: Hej \_\_\_\_\_

Finns det några andra sex- och kärleksberoende här?

Alla: Ja!

Vi påminner om att detta är ett video- och telefonmöte. Gruppsamvetet har beslutat att för gruppens trygghet önskas att **alla som är inloggade via zoom och därmed kan se de som är på video, också ska synas på video**. Om du inte har möjlighet att vara med via video, är du lika välkommen på detta möte, ring då i stället in via telefon. Se instruktioner på webbsidan: [slaavideomote.com](http://slaavideomote.com) ([Länk: Gruppsamvetsmöte – korta versionen](#))

(Om någon ringer in via **zoom utan att alls använda sin video** under mötet, kan detta avsnitt läsas upp igen som en vänlig påminnelse.)

Jag påminner om att vi kan **stänga av mikrofonen när vi inte talar**, genom att trycka på avstängningsknappen för mikrofonen på telefonen eller datorn, alternativt genom att trycka på \*6 – sedan \*6 igen för att tala. Ni som loggar in på zoom, gör det utan google eller facebook så blir ni mer anonyma. För att anonymisera dig, kan du ta bort ditt efternamn precis innan du loggar in på mötet, du kan också ändra ditt namn under pågående möte.

(Om inte någon redan tagit på sig att vara **host**)

Vem kan göra service genom att vara host för dagens möte? Personen gör enkel praktisk service genom att anonymisera telefonnummer, ta bort eventuella efternamn samt hålla störande ljud nere. Tänk på att du som host **inte** får skriva privata meddelanden.

Vem kan göra service genom att vara co-host? En co-host hjälper till vid textläsning genom att dela sin skärm.

Finns det några meddelanden till gruppen? Korta meddelanden kan meddelas här.

Diskussioner och förslag tas upp på praktiska möten.

Praktiskt möte kl 18:00—19:00 första söndagen i månaden. Därefter ordinarie möte 19:00—19:30.

(Länk till [praktiskt möte](#) om det skulle komma upp en fråga om detta här)

Finns det någon som har nykter tid att uppmärksamma?

Alla: Grattis till tid (Till varje person)

## Välkommen till nykomlingar.

Om det är någon som är på sitt första SLAA möte idag, så kan du, om du vill, säga ditt förnamn så vi kan välkomna dig. Om någon är ny: Vem vill göra service genom att läsa: "[Välkommen till nykomling](#)"?

**Nu stillar vi ner oss en stund** och funderar över varför vi har kommit till det här mötet idag. Ungefär 10-20 sekunders tystnad.

Tack.

Vem vill göra service genom att läsa [SLAA:s inledningstext](#)? (Alla texter finns att hitta på [slaavideomote.com](http://slaavideomote.com)).

Text läses.

Tack.

Vem vill göra service genom att läsa [Kännetecken på Sex- och kärleksberoende](#)

Text läses

Tack.

Vem vill göra service genom att läsa [SLAA:s tolv steg](#) (ojämmt datum) [SLAA:s tolv traditioner](#) (jämnt datum)

Text läses

Tack.

### **Nu har vi kommit fram till dagens text**

*(Sista fredagen i månaden 18.00–19.00)*

*Då detta är ett [gruppinventeringsmöte](#), går vi nu över till den mötesmanualen. (klicka på länken)*

*(Övriga fredagar 18.00-19.00)*

*Detta är ett **traditionsmöte**, där vi har möjlighet att dela om SLAA's traditioner i relation till den här gruppen. Vi läser valfri tradition ur 12 steg och 12 traditioner. Vem vill göra service genom att läsa i fem minuter?*

*(Sista lördagen i månaden)*

Idag får någon berätta sin lifestory som ska vara ca 10 minuter lång. Det ska vara någon som har gått igenom de 12 stegen där hen berättar om sin nyktra tid. (Är det ingen som vill gå vidare till läsning)

(Alla andra dagar/tider)

Sista lördagen i månaden får någon berätta sin lifestory som ska vara ca 10 minuter lång. Det ska vara någon som har gått igenom de 12 stegen där hen berättar om sin nyktra tid. Är det någon som är intresserad

kontakta följande epost-adress: [brafen\\_92@hotmail.com](mailto:brafen_92@hotmail.com)

Idag är det läsning, vi använder SLAA och AA litteratur. Vem vill göra service genom att **välja en text** och läsa fem minuter?

Vem vill göra service genom att vara tidtagare för läsning och säga till när det återstår en minut?

Text läses.

Tack.

### **Delningar**

Nu har vi kommit fram till dagens delningar. Vi kan tala antingen kring dagens text eller fritt utifrån vad som känns angeläget att få dela med sig av i relation till sex- och kärleksberoende. När vi delar ger vi inte råd till andra utan tar ansvar för oss själva. Vi kommenterar eller refererar inte till andras delningar. Den eventuella litteratur vi nämner är endast godkänd AA- och SLAA-litteratur. Vi ber dig kärleksfullt om att inte nämna namn på olika behandlingar eller någon enskild terapeut.

Det enda villkoret för medlemskap i SLAA är en önskan att sluta leva ut sitt sex- och kärleksberoende. Detta innebär att vi inte kommer hit för att träffa en partner och vi lever inte heller ut missbruket här, det vill säga ingen flört eller dylikt. Vi undviker grova ord, detaljer och förskönande av missbruket, då det kan trigga eller skapa avstånd till andra.

Förhållningsreglerna är till för att hålla gruppen välmående. Om någon medlem bryter mot mötets ramar eller betar sig gränslöst kan vilken medlem som helst kärleksfullt påpeka detta för att hålla kulturen sund och gruppen trygg. Vid behov avbryter vi ordinarie möte för en omröstning om ett [gruppsamvetsmöte](#) behövs (alla som deltar i mötet har rösträtt).

Vi har ingen speciell ordning när vi delar utan det är bara att ta ordet. När vi talar börjar vi med att presentera oss med förnamn och kan identifiera oss som sex och kärleksberoende. Vi avslutar med att säga tack.

**Vi har en tidsbegränsning** på tre minuter. Vem kan göra service genom att vara tidtagare? När det återstår en halv minut av tiden markerar tidtagaren det med att säga ”en halv minut”. Därefter tar den som delar själv ansvar för att avrunda.

Då lämnar jag ordet fritt.

Om inte alla har delat, men det uppstår en längre tids tystnad, säger mötesledaren:  
– Hej \_\_\_\_\_, och är mötesledare. Är det någon som vill dela, som ännu inte har gjort det, så finns det möjlighet för det nu.

Blir det tyst under en halv till en minut, så säger mötesledaren:  
– Då lämnar vi ordet fritt för både för en första och för en andra delning. Välkomna.

Fem minuter innan mötets slut

### **Avslutning**

Tack till alla er som har kommit hit och gjort service genom att dela med er av era erfarenheter, er styrka och ert hopp. Ni som känner att ni inte fått era frågor besvarade, välkomna att stanna kvar efter mötets slut för gemenskap där det finns möjlighet till frågor, extra delningar eller bara umgänge. Har vi en host som kan stanna för att hålla mötet öppet? Slutligen vill jag påminna om att allt som sagts här är förtroenden som inte bör lämna detta möte annat än i våra hjärtan.

**Frivilliga bidrag** kan swishas till vår kassör enligt Sjunde traditionen för gruppens fortlevnad: Är det någon som har kassörens nr?  
Repetera numret. Pengarna går till att betala för hemsida och Zoom-hyra.

Innan vi skiljs åt vill jag uppmana alla att ha kontakt med andra medlemmar av gruppen även mellan våra möten. Jag ber dig kärleksfullt att respektera människor som uttrycker speciella önskemål kring vilka de vill prata med. En sponsor är en person som i nära samarbete med en annan medlem ger stöd och vägledning för att tillämpa SLAA tolvsteg- och tolvtraditionsprogram. Både en sponsor och dem du byter nummer med bör vara någon som du inte riskerar att agera ut eller starta intriger med. Kan ni som är tillgängliga sponsorer säga era namn? Har ni möjlighet att stanna kvar en kort stund efter mötet om det behövs?

Om det blir tyst eller få säger sina namn:

Även om det inte var så många/någon som sa sina/sitt namn just nu så betyder inte det att sponsorer saknas. Stanna kvar en stund efter mötet så hjälper vi dig att hitta en sponsor. Det går även bra att kontakta [sponsorlista@slaa.se](mailto:sponsorlista@slaa.se). Om du vill byta nummer med andra medlemmar så kan du också stanna kvar.

Jag vill också informera om två av videogruppens andra möten. Tisdagar kl 20:30, enbart för män och söndagar kl 15:00, enbart för kvinnor.

Vem vill göra service genom att läsa [Löftena](#) (ojämnt datum) [Tecken på tillfrisknande](#) (jämmt datum)?

Text läses.

Tack.

Som avslutning skänker vi en tanke till andra sex- och kärleksberoende, och ber sedan sinnesrobönen i vi-form och avslutar med: "Ske din vilja, inte vår!"

Ungefär 10-20 sekunders tystnad.

Gud, ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Ske Din vilja, inte vår! Tack!

**(Mötesledaren stannar kvar en liten stund för att välkomna alla som vill till gemenskap...)**