

1.

(första söndagen i månaden: arbetsmöte)

Anonyma Sexmissbrukares Stockholmsmöte söndagar 18.00–19.30, Hartwickska huset, St Paulsgatan 39.

1. Välkomna till Sex Addicts Anonymous och mötet ”From Shame to Grace”. Mötet är öppet för alla som vill bli befriade från sitt sexmissbruk. Idag är den första söndagen i månaden och vi inleder med praktiskt möte fram till 18.30 för att sedan avsluta 19.30. Vem vill svara i hjälptelefonen under mötet? Vi andra stänger av våra telefoner.

2. Är det någon som är här för första gången? Om så är fallet:
”Extra varmt välkommen. Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare. Efter vårt praktiska möte och inledande texter kommer vi att göra en delningsrunda. Om du vill, har du då möjlighet att dela med dig av tankar eller känslor kring ett ämne, en text eller något annat som händer i ditt liv. Under delningsrundan avbryter eller kommenterar vi inte. Vi erbjuder inga råd eller ger kritik. Stanna kvar efter mötet och prata med någon av oss om du har frågor. Vi rekommenderar att du går på ett antal möten innan du bestämmer om SAA är något för dig. Vi hoppas att du hittar det du söker.”

3. Kan alla presentera sig med förnamn.

4. Vi läser nu De Tolv Traditionerna.

5. Då går vi vidare till det praktiska mötet. Ordförande? Sekreterare? Justerare?

Dagordningsförslag: 1. Vilka frågor finns att ta upp? 2. Genomgång föregående protokoll. 3. Bordlagda frågor. 4. Dagens frågor. 5. Meddelande från kassören. Senast klockan 18.30 avslutas det praktiska mötet.

6. Vi läser nu texterna Varför är vi här? Vi behöver varandra, Kärnan är de Tolv Stegen och Trygghetsregler.

7. Finns det någon tid av nykterhet att uppmärksamma? Det finns medaljer för 1 v, 1 mån, 3 mån, 6 mån, 1 år och flera år.

8. Då är det dags för delningsrundan där du som vill kan dela om ditt tillfrisknande i SAA-programmet eller annat som rör ditt tillfrisknande. Den som inte vill dela kan välja att bara lyssna. Vi delar på tiden fram till fem i halv åtta. Vem som helst kan börja.

9. Tack. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till hyran och andra utgifter tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna. Om du är ny behöver du inte lägga något i korgen, men kom gärna tillbaka. (Skicka runt korgen.) (Finns tid, läs den Den Sjunde Traditionen.)

10. Snälla, tänk på vår Tolfte Tradition om anonymitet. Vem du sett här, vem du inte sett här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Tack till er som gjort service och får vårt möte att överleva. Lite praktiska saker:

- Vem vill göra service och ta nyckeln till nästa vecka?

- Vilka två kan stanna och räkna kassan?

- Finns det någon närvarande som kan tänka sig vara sponsor? Ni som är nya, prata gärna med oss andra när mötet är över om du har frågor!

2.

(andra söndagen i månaden: öppet möte med tema)

Anonyma Sexmissbrukares Stockholmsmöte söndagar 18.00–19.30, Hartwickska huset, St Paulsgatan 39.

1. Välkomna till Sex Addicts Anonymous och mötet ”From Shame to Grace”. Mötet är öppet för alla som vill bli befriade från sitt sexmissbruk, och eftersom det idag är den andra söndagen i månaden är det öppet möte där även du som inte är missbrukare är välkommen att delta. Mötet börjar klockan 18 och slutar 19.30. Vem vill svara i hjälptelefonen under mötet? Då stänger vi andra av våra telefoner och börjar med en stunds tystnad för att tänka över varför vi är här och på de sexmissbrukare som fortfarande lider.

2. Vi läser nu texterna Varför är vi här? och Vi behöver varandra.

3. Är det någon som är här för första gången idag? Om så är fallet:
”Extra varmt välkommen. Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare. Efter våra inledande texter kommer vi att göra en delningsrunda. Om du vill, har du då möjlighet att dela med dig av tankar eller känslor kring ett ämne, en text eller något annat som händer i ditt liv. Under delningsrundan avbryter eller kommenterar vi inte. Vi erbjuder inga råd eller ger kritik. Stanna kvar efter mötet och prata med någon av oss om du har frågor. Vi rekommenderar att du går på ett antal möten innan du bestämmer om SAA är något för dig. Vi hoppas att du hittar det du söker.”

4. Kan alla presentera sig med förnamn.

(Mötesledaren väljer Stegen eller Traditionerna:)

5. Då läser vi Kärnan är de Tolv Stegen, De Tolv Stegen (eller De Tolv Traditionerna) och Trygghetsregler.

6. Finns det någon tid av nykterhet att uppmärksamma? (Medalj för 1 v, 1 mån, 3 mån, 6 mån, 1 år etc.)

7. Då är mötet öppet för delning, är det någon som har ett förslag på ett tema?

8. Nu är mötet öppet för delning kring dagens tema, ditt tillfrisknande i SAA-programmet eller något annat som rör ditt tillfrisknande. Den som inte vill dela kan välja att bara lyssna. Vi delar på tiden fram till fem i halv åtta. Vem som helst kan börja.

9. Tack. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till hyran och andra utgifter tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna. Om du är ny behöver du inte lägga något i korgen, men kom gärna tillbaka. (Skicka runt korgen.) (Finns tid, läs den Den Sjunde Traditionen.)

10. Snälla, tänk på vår Tolfte Tradition om anonymitet. Vem du sett här, vem du inte sett här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Tack till er som gjort service och får vårt möte att överleva. Lite praktiska saker:

- Vem vill göra service och ta nyckeln till nästa vecka?

- Vilka två kan stanna och räkna kassan?

- Finns det någon närvarande som kan tänka sig vara sponsor? Ni som är nya, prata gärna med oss andra när mötet är över om du har frågor!

12. Läs Avslutningen.

3.

(tredje söndagen i månaden: stegläsning)

Anonyma Sexmissbrukares Stockholmsmöte söndagar 18.00–19.30, Hartwickska huset, St Paulsgatan 39.

1. Välkomna till Sex Addicts Anonymous och mötet ”From Shame to Grace”. Mötet är öppet för alla som vill bli befriade från sitt sexmissbruk. Mötet börjar klockan 18 och slutar 19.30. Vem vill svara i hjälptelefonen under mötet? Då stänger vi andra av våra telefoner och börjar med en stunds tystnad för att tänka över varför vi är här och på de sexmissbrukare som fortfarande lider

2. Vi läser nu texterna Varför är vi här? och Vi behöver varandra.

3. Är det någon som är här för första gången idag? Om så är fallet:
”Extra varmt välkommen. Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare. Efter våra inledande texter kommer vi att göra en delningsrunda. Om du vill, har du då möjlighet att dela med dig av tankar eller känslor kring ett ämne, en text eller något annat som händer i ditt liv. Under delningsrundan avbryter eller kommenterar vi inte. Vi erbjuder inga råd eller ger kritik. Stanna kvar efter mötet och prata med någon av oss om du har frågor. Vi rekommenderar att du går på ett antal möten innan du bestämmer om SAA är något för dig. Vi hoppas att du hittar det du söker.”

4. Kan alla presentera sig med förnamn.

(Mötesledaren väljer Stegen eller Traditionerna:)

5. Då läser vi Kärnan är de Tolv Stegen, De Tolv Stegen (eller De Tolv Traditionerna) och Trygghetsregler.

6. Finns det någon tid av nykterhet att uppmärksamma? (Medalj för 1 v, 1 mån, 3 mån, ó år, 1 år etc.)

7. Enligt schemat skall vi idag läsa ett av stegen ur SAAs Basic Book. Vilket tycker gruppen att vi ska läsa? Vi läser några stycken var och skickar runt boken. Om du inte vill läsa, skicka bara boken vidare.

8. Nu är mötet öppet för delning kring dagens tema, ditt tillfrisknande i SAA-programmet eller något annat som rör ditt tillfrisknande. Den som inte vill dela kan välja att bara lyssna. Vi delar på tiden fram till fem i halv åtta. Vem som helst kan börja.

9. Tack. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till hyran och andra utgifter tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna. Om du är ny behöver du inte lägga något i korgen, men kom gärna tillbaka. (Skicka runt korgen.) (Finns tid, läs den Den Sjunde Traditionen.)

10. Snälla, tänk på vår Tolfte Tradition om anonymitet. Vem du sett här, vem du inte sett här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Tack till er som gjort service och får vårt möte att överleva. Lite praktiska saker:

- Vem vill göra service och ta nyckeln till nästa vecka?

- Vilka två kan stanna och räkna kassan?

- Finns det någon närvarande som kan tänka sig vara sponsor? Ni som är nya, prata gärna med oss andra när mötet är över om du har frågor!

12. Läs Avslutningen.

4.

(fjärde söndagen i månaden: tema & textmöte)

Anonyma Sexmissbrukares Stockholmsmöte söndagar 18.00–19.30, Hartwickska huset, St Paulsgatan 39.

1. Välkomna till Sex Addicts Anonymous och mötet ”From Shame to Grace”. Mötet är öppet för alla som vill bli befriade från sitt sexmissbruk. Mötet börjar klockan 18 och slutar 19.30. Vem vill svara i hjälptelefonen under mötet? Då stänger vi andra av våra telefoner och börjar med en stunds tystnad för att tänka över varför vi är här och på de sexmissbrukare som fortfarande lider

2. Vi läser nu texterna Varför är vi här? och Vi behöver varandra.

3. Är det någon som är här för första gången idag? Om så är fallet:
”Extra varmt välkommen. Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare. Efter våra inledande texter kommer vi att göra en delningsrunda. Om du vill, har du då möjlighet att dela med dig av tankar eller känslor kring ett ämne, en text eller något annat som händer i ditt liv. Under delningsrundan avbryter eller kommenterar vi inte. Vi erbjuder inga råd eller ger kritik. Stanna kvar efter mötet och prata med någon av oss om du har frågor. Vi rekommenderar att du går på ett antal möten innan du bestämmer om SAA är något för dig. Vi hoppas att du hittar det du söker.”

4. Kan alla presentera sig med förnamn.

(Mötesledaren väljer Stegen eller Traditionerna:)

5. Då läser vi Kärnan är de Tolv Stegen, De Tolv Stegen (eller De Tolv Traditionerna) och Trygghetsregler.

6. Finns det någon tid av nykterhet att uppmärksamma? (Medalj för 1 v, 1 mån, 3 mån, ó år, 1 år etc.)

7. Enligt schemat läser vi idag ett avsnitt ur SAAs Basic Book. Kan jag få ett förslag på vad vi skall läsa ur boken? Vi läser några stycken var och skickar runt boken. Om du inte vill läsa, skicka bara boken vidare.

8. Då är det dags för delningsrundan. Är det någon som har ett förslag på ett tema? Då är mötet öppet för delning kring dagens tema, ditt tillfrisknande i SAA-programmet eller något annat som rör ditt tillfrisknande. Den som inte vill dela kan välja att bara lyssna. Vi delar på tiden fram till fem i halv åtta. Vem som helst kan börja.

9. Tack. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till hyran och andra utgifter tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna. Om du är ny behöver du inte lägga något i korgen, men kom gärna tillbaka. (Skicka runt korgen.) (Finns tid, läs den Den Sjunde Traditionen.)

10. Snälla, tänk på vår Tolfte Tradition om anonymitet. Vem du sett här, vem du inte sett här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Tack till er som gjort service och får vårt möte att överleva. Lite praktiska saker:

- Vem vill göra service och ta nyckeln till nästa vecka?

- Vilka två kan stanna och räkna kassan?

- Finns det någon närvarande som kan tänka sig vara sponsor? Ni som är nya, prata gärna med oss andra när mötet är över om du har frågor!

12. Läs Avslutningen.

5.

(femte söndagen i månaden: talarmöte)

Anonyma Sexmissbrukares Stockholmsmöte söndagar 18.00–19.30, Hartwickska huset, St Paulsgatan 39.

1. Välkomna till Sex Addicts Anonymous och mötet ”From Shame to Grace”. Mötet är öppet för alla som vill bli befriade från sitt sexmissbruk. Mötet börjar klockan 18 och slutar 19.30. Vem vill svara i hjälptelefonen under mötet? Då stänger vi andra av våra telefoner och börjar med en stunds tystnad för att tänka över varför vi är här och på de sexmissbrukare som fortfarande lider

2. Vi läser nu texterna Varför är vi här? och Vi behöver varandra.

3. Är det någon som är här för första gången idag? Om så är fallet:
”Extra varmt välkommen. Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare. Efter våra inledande texter kommer vi att göra en delningsrunda. Om du vill, har du då möjlighet att dela med dig av tankar eller känslor kring ett ämne, en text eller något annat som händer i ditt liv. Under delningsrundan avbryter eller kommenterar vi inte. Vi erbjuder inga råd eller ger kritik. Stanna kvar efter mötet och prata med någon av oss om du har frågor. Vi rekommenderar att du går på ett antal möten innan du bestämmer om SAA är något för dig. Vi hoppas att du hittar det du söker.”

4. Kan alla presentera sig med förnamn.

(Mötesledaren väljer Stegen eller Traditionerna:)

5. Då läser vi Kärnan är de Tolv Stegen, De Tolv Stegen (eller De Tolv Traditionerna) och Trygghetsregler.

6. Finns det någon tid av nykterhet att uppmärksamma? (Medalj för 1 v, 1 mån, 3 mån, ó år, 1 år etc.)

7. Då lämnar jag ordet till den som förberett dagens möte. Vi har på oss till tjugo över sju då vi avrundar och läser de avslutande texterna.

9. Tack. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till hyran och andra utgifter tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna. Om du är ny behöver du inte lägga något i korgen, men kom gärna tillbaka. (Skicka runt korgen.) (Finns tid, läs den Den Sjunde Traditionen.)

10. Snälla, tänk på vår Tolfte Tradition om anonymitet. Vem du sett här, vem du inte sett här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Tack till er som gjort service och får vårt möte att överleva. Lite praktiska saker:

- Vem vill göra service och ta nyckeln till nästa vecka?

- Vilka två kan stanna och räkna kassan?

- Finns det någon närvarande som kan tänka sig vara sponsor? Ni som är nya, prata gärna med oss andra när mötet är över om du har frågor!

12. Läs Avslutningen.

2. Varför är vi här?

Alla på det här mötet är här därför att vi inte fann någon annan utväg. Vi är här därför att vi vill bli friska från en sjukdom som vi inte själva har valt och som det tog lång tid innan vi förstod att vi hade. Många av oss trodde att vi var ensamma om att tänka och göra som vi gjorde – vi kanske inte ens visste att sjukdomen hade ett namn.

Vi är sexmissbrukare. Även om våra berättelser skiljer sig åt, var vårt problem detsamma. Vi var beroende av sexuella aktiviteter som vi upprepade gång på gång, oavsett hur mycket vi riskerade. Trots att vi hade lovat oss själva och andra att sluta, var vi maktlösa inför sjukdomen.

Sexmissbruket påverkar vår tanke, kropp och själ. Det är listigt och får med tiden allt allvarigare konsekvenser. Vi upplever det dels som tvång, vilket är när suget blir starkare än vår önskan att motstå, och dels som besatthet, där hela vår tankeverksamhet tas upp av sex och fantasier. Inom Anonyma Sexmissbrukare kallar vi detta för att ”agera ut”.

Hos Anonyma Sexmissbrukare fick vi hjälp att påbörja vår resa mot ett sundare liv. Inom programmet upptäckte vi att vi inte är ensamma, och att regelbundna möten där vi delar våra erfarenheter ger oss möjlighet att välja ett nytt sätt att leva.

3. Vi behöver varandra

Genom att erkänna oss maktlösa inför missbruket och lägga vårt liv i händerna på vår Högre Makt, får vi tillfrisknandet som gåva, en dag i taget. Den kärleksfulla gemenskapen i SAA och vår Högre Kraft ger oss den tillit vi behöver för att våga förändra våra liv. Vi behöver varandra för att klara det vi inte klarar på egen hand: att bli friska från sexmissbruket.

Anonyma Sexmissbrukare är ett andligt program som bygger på Anonyma Alkoholisters principer och traditioner. Idag har vi inte längre någon koppling till AA, men vi har dem att tacka för vårt tillfrisknande.

Gemenskapens primära syfte är att vi ska sluta vara beroende av det sexuella tvånget och hjälpa andra att lämna missbruket.

SAA är öppet för alla som har en önskan att upphöra med sitt sexmissbruk. Det finns inga andra krav. Vår gemenskap är öppen för kvinnor och män, oavsett ålder eller sexuell läggning.

4. Kärnan är de Tolv Stegen

Kunskapen inom SAA har växt med åren och vi lär oss hela tiden nya saker. Programmets kärna är De Tolv Stegen. Att följa dem leder till befrielse från sexmissbruket och en möjlighet att läka våra kroppar, själar, tankar, relationer och vår sexualitet.

På SAAs möten får vi stöd att integrera De Tolv Stegen i våra liv. När vi hör andra dela om sitt tillfrisknade förstår vi att om vi själva ska göra samma framsteg måste vi ha viljan att göra allt som krävs för att nå sexuell nykterhet.

Vår erfarenhet är att det är omöjligt att bli fri från utageranden, och förbli så, utan förändring. I arbetet med Stegen vaknar vi upp till ett nytt mer andligt sätt att leva som varaktigt befriar oss från vårt beroende. Stegen förändrar våra liv i grunden.

De Tolv Stegen inom SAA

1. Vi erkände att vi var maktlösa över vårt sexmissbruk – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro att en kraft starkare än vår egen kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, så som vi uppfattade Gud.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi strävade efter att genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, då vi endast bad om insikt i Guds vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi som en följd av dessa steg själva erfarit ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra sexmissbrukare och tillämpa dessa principer inom livets alla områden.

Stegen är hjärtat i vårt program. De rymmer ett djup som vi knappt förstod första gången vi kom i kontakt med dem. När vi jobbar i dem upplever vi en andlig förvandling. Med tiden får vi kontakt med en kraft större än oss själva, en personlig Högre Kraft. Även om ordet Gud används i Stegen, har inte SAA kopplingar till någon religion, tro eller bekännelse. Programmet erbjuder en andlig lösning på vårt beroende, utan krav på någon särskild tro. Stigen är bred nog för alla att vandra.

De Tolv Traditionerna inom SAA

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand. Personligt tillfrisknande är beroende av sammanhållningen i SAA.
2. Gruppen har bara en yttersta auktoritet – en kärleksfull Gud så som Gud kommer till uttryck i gruppsamvetet. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta med sitt sexmissbruk.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra SAA-grupper eller SAA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra sitt budskap vidare till den sexmissbrukare som fortfarande lider.
6. En SAA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna SAAs namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, för att inte problem med pengar, egendom eller prestige skall skilja oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje grupp bör vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån.
8. SAA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra serviceorgan kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. Anonyma Sexmissbrukare bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för serviceverksamhet direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. SAA tar aldrig ställning i yttre angelägenheter. Alltså bör SAAs namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten baseras på rörelsens egen kraft snarare än reklam. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV, film och andra medier.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

(Översättning från "Anonyma Alkoholister", Alcoholics Anonymous World Services Inc., Tredje upplagan.)

6. Trygghetsregler

På mötet presenterar vi oss som "sexmissbrukare" och använder orden "jag" eller "vi", istället för "du" eller "ni" när vi delar om vårt tillfrisknande. Vi avbryter inte eller ger råd utan att fråga först. Vi talar till hela gruppen, inte till en eller flera enskilda.

Mötet är varken mötesplats för sexuella partners eller gruppterapi. Även om många av oss har nytta av andra program eller individuell terapi är vi här för att prata om vårt sexmissbruk och arbete inom SAA. Vi försöker att inte använda stötande språk, eller att vara för detaljerade i såna saker som kan trigga andra. Av hänsyn undviker vi därför att nämna särskilda namn eller platser från våra utageranden och tar inte i varandra eller kramas utan tillåtelse.

För att mötet ska vara en trygg plats använder vi bara förnamn i gruppen. Vem vi träffar och vad som sägs i ett möte är konfidentiellt och diskuteras inte med andra utanför gruppen.

Vårt fokus ligger på lösningen, inte problemet.

Om tid finns:

Den Sjunde Traditionen

”Varje grupp kräver vissa grundläggande saker för att överleva. Vi behöver medlemmar som regelbundet vill träffas och dela sin erfarenhet med andra. Vi behöver en möteplats, relativt lättillgänglig för medlemmarna. Vi behöver SAAlitteratur och mötesscheman.

När en grupp etablerats kan den ofta betala hyran och andra utgifter genom att skicka runt en korg för frivilliga bidrag. Vår erfarenhet är att om vi inte klarar att vara självförsörjande är det bättre att sänka våra utgifter än att förlita oss på insamlingar eller specialarrangemang. När vi klarat vår egen ekonomi, skickar de flesta grupper vidare extra pengar till den lokala samarbetsgruppen (intergroup) eller ISO för att stödja centrala verksamheter och kampen för att nå nya missbrukare.”

Från Sex Addicts Anonymous, sid 88, paragraf 1

7. Avslutning

Genom att vara här idag har vi alla bidragit till vårt eget och andras tillfrisknande. Liksom gemenskapens första medlemmar, fortsatte vi att vara nyktra genom att hjälpa andra vara nyktra.

Vi upprätthåller vårt tillfrisknande genom att arbeta i programmet varje dag, i vetskap om att vi kan vara lyckliga idag även om vi aldrig kommer att bli perfekta. Vi kan leva på livets egna villkor, utan att behöva förändra eller trycka undan våra känslor. Vår sinnesro och nykterhet utvecklas och vi får njuta av de gåvor som ärligheten ger oss.

Vi ber om hjälp när vi behöver det, och vi uttrycker varje dag vår kärlek och tacksamhet. Vi inser att allt det vi har gått igenom hjälper oss att tjäna andra. Vi lär oss att världen är en mycket tryggare plats än vi någonsin hade kunnat ana, eftersom vi alltid blir omhändertagna av en kärleksfull Gud.

Nu är det vårt ansvar att hjälpa andra att tillfriskna från missbruket, precis som vi har blivit hjälpta. Vår förhoppning är att varje sexmissbrukare som söker hjälp, skall finna den. Kom tillbaka!

Vi avslutar tillsammans med Sinnesrobönen sittande:

”Gud,
ge oss sinnesro att acceptera
det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan,
och förstånd att inse skillnaden.”