

SAA Onlinegruppen – Mötesordning

OBS: Fet stil är instruktioner till mötesledaren och läses inte högt!

1. INLEDNING

Hjärtligt välkomna till Anonyma Sexmissbrukares Zoom-möte med Onlinegruppen.
Jag heter _____ och är sexmissbrukare.

Jag påminner alla att stänga av ljud omkring oss och använda mute-funktionen när vi inte talar. Vi uppmanar också kärleksfullt alla deltagare på detta möte att inte stänga av sina kameror för att värna om gruppens trygghet.

Den första fredagen i månaden läses följande: Idag har vi praktiskt möte efter mötet. Stanna gärna kvar och delta för att gruppen ska fortsätta att utvecklas.

2. Om man vill göra enkel service kan man under dagens möte ställa upp som Host. Det innebär att man ser till att anonymisera telefonnummer, ta bort eventuella efternamn och hålla störande ljud nere. Är det någon som kan tänka sig att vara Host för dagens möte?
Kod för "Claim host"-funktionen är: 210618

3. Har vi några kortare meddelanden till gruppen?
Större diskussionsfrågor är välkomna att framföras på praktiska möten som vi har efter mötet den första fredagen i månaden.

4. Är det någon som är här på sitt första SAA-möte idag? Presentera dig i så fall gärna med förnamn så att vi kan välkomna dig.

Ifall det finns någon nykomling: (annars hoppa över detta steg)

Välkommen! Vem vill läsa texten *Välkommande av nykomlingar?*

--Texten läses--

Tack.

5. TEXTLÄSNING

Då ber jag om en stunds tystnad så vi kan fundera över varför vi sitter här idag och på de sexmissbrukare som fortfarande lider. **Ca 10-20 sekunders tystnad.**

Finns det någon som vill läsa vår inledningstext *Varför är vi här?*

--Texten läses--

Tack.

Vem vill läsa texten *Vi behöver varandra?*

--Texten läses--

Tack.

Vem vill läsa texten *Kärnan är De Tolv Stegen?*

--Texten läses--

Tack.

6. Finns det någon tid av nykterhet i gruppen att uppmärksamma?

Om någon svarar: (annars hoppa över detta steg)

Grattis! Vi har tyvärr inga medaljer att dela ut i online-gruppen men de finns på våra fysiska möten eller tillgängliga att beställa via den internationella hemsidan.

7. STEGEN & TRADITIONERNA

Då har vi kommit fram till steg- och traditionsläsning.

Finns det någon som vill läsa *De Tolv Stegen inom SAA*?

--*Texten läses*--

Tack.

Då läser vi *De Tolv Traditionerna inom SAA*. Finns det någon som vill göra det?

--*Texten läses*--

Tack.

JÄMNA DATUM:

8. I dag är det jämnt datum, det betyder att vi läser ytterligare en text. På våra möten läser vi enbart texter ur SAA Basic Book eller annan godkänd AA-litteratur.

- Vem kan tänka sig att välja en text och läsa fem minuter?
- Vem kan tänka sig att vara tidtagare och varna när det är 1 minut kvar?

--*Texten läses*--

Tack.

OJÄMNA DATUM:

8. Idag är det ojämnt datum, så innan dagens delningsrunda så ska vi välja ett tema. Är det någon i gruppen som har förslag på ett tema?

9. DELNINGSRUNDAN

Då har vi kommit fram till dagens delningsrunda. nu får den som vill möjlighet att tala fritt kring dagens tema eller text eller det som känns angeläget att dela med sig av. När vi delar presenterar vi oss bara med förnamn och identifierar oss som sexmissbrukare. Vi delar i "jag"-form och undviker ord som "du" eller "ni" när vi delar om vårt tillfrisknande. Vi avslutar med att säga tack. När vi delar ger vi inte heller råd till andra och vi talar till hela gruppen. 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 undviker grova ord, detaljer och förskönande av missbruket, eftersom det kan trigga andra. Vi kommenterar heller inte andras delningar. 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.

Mötesledaren har till uppgift att kärleksfullt påminna om dessa trygghetsregler vid behov.

Vid eventuella ljudproblem är det också mötesledarens uppgift att påtala det.

Vi har en tidsbegränsning på 3 minuter. När det är en halv minut kvar av delningen markerar tidtagaren det genom att tydligt säga "Tid."

- Vem kan tänka sig att vara tidtagare?

Då lämnar vi ordet fritt. Välkomna.

Om det uppstår en längre tystnad eller om alla har delat:

Då lämnar vi ordet fritt för både en första och en andra delning. Välkomna.

Fem minuter innan mötets slut:

Tack till alla som kommit hit, delat med er och gjort service för dagens möte.

10. Enligt vår Sjunde Tradition skall ”varje SAA-grupp vara helt självförsörjande, utan stöd utifrån”. För att vi skall få ihop till exempelvis Zoom- och hemsidesavgift tar vi därför emot frivilliga donationer från medlemmarna.

Frivilliga bidrag kan swishas till vår kassör på 072-453 19 06. **Läs numret två gånger.**

Snälla, tänk på vår Tofte Tradition om anonymitet. Vem du mött här eller inte mött här, vad du hört här, snälla låt det stanna här.

11. Några praktiska ärenden innan vi avslutar dagens möte:

- Kan den som har varit Host idag stanna kvar för att hålla mötesrummet öppet?
Om inte: Kan någon annan tänka sig att överta uppdraget och stanna kvar?
(Man kan lämna över genom att högerklicka på användare och välja ”Make host”)
- Finns det någon närvarande på detta möte som kan tänka sig att vara sponsor?
- **Om så är fallet:** Kan du/ni tänka er att stanna kvar efter mötet?

Oavsett om det var många, få eller inga alls som sa sina namn just nu så finns det alltid hjälp att få. Stanna gärna kvar efter mötet för att få svar på eventuella frågor eller för att få hjälp med att hitta en sponsor. Utöver sponsorer i Sverige så kan man få hjälp via den internationella serviceorganisationen, ISO. Då mailar man info@saa-recovery.org

12. AVSLUTNINGEN

Vi har alla, genom att vara här idag, bidragit med mod och styrka 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 tillfriskna från sexmissbruket, 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 i vi-form:

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