

Välkomnande av nykomlingar

Varmt välkommen! Vi vet vilket mod som krävs för att kliva in här första gången. Alla här inne har varit i samma situation tidigare.

Onlinegruppens möte har en fast inledning och avslutning där vi läser texter som berör tolvstegsprogrammet. Resten av mötet består av delning där var och en får tillfälle att prata om det som berör vårt tillfrisknande. Vi talar då om oss själva och använder hellre ordet ”jag” än orden ”man” eller ”vi”. Det går också bra att sitta tyst och bara lyssna. När vi talar börjar vi med att presentera oss med förnamn och identifierar oss som sexmissbrukare. Vi avslutar med att säga ”tack”.

Vi avbryter inte, kommenterar inte och frågar inte under mötet. Om du har några frågor går det bra att framföra dem efter mötet.

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.

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 tillfriskna 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 våra missbruksbeteenden för ”utageranden”.

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.

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 tillfriskna 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.

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 SAA:s 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 Stegen 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 framför person**.

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



”Det nionde stegets löften”

(Utdrag ur Anonyma Alkoholister, utgåva 2017, sid 73.)

Vi kommer att uppleva en ny frihet och en ny lycka.

Vi kommer inte att ångra det förflutna eller vilja stänga dörren om det.

Vi kommer att förstå ordet sinnesro.

Vi kommer att uppleva frid.

Oavsett hur djupt vi har sjunkit, kommer vi att upptäcka att vår erfarenhet kan vara till nytta för andra.

Den där känslan av värdelöshet och självömkan kommer att försvinna.

Vi kommer att förlora intresset för själviska ting och vinna intresse för våra medmänniskor.

Själviskheten kommer att tyna bort.

Hela vår livsinställning och livssyn kommer att förändras.

Rädslan för människor och för ekonomisk otrygghet kommer att lämna oss.

Vi kommer att intuitivt veta hur vi ska handskas med situationer som tidigare gjorde oss förvirrade.

Vi kommer plötsligt att inse att Gud gör för oss det vi inte kunde göra för oss själva.

Är detta överdrivna löften? Vi tror inte det. De infrias bland oss – ibland snabbt, ibland långsamt. De kommer alltid att förverkligas om vi arbetar för dem.

"Tecken på tillfrisknande"

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alla rättigheter förbehålles.

1. Vi strävar efter att utveckla en daglig relation med en högre kraft, i vetskap om att vi inte är ensamma i våra ansträngningar att hela oss själva från vårt beroende.
2. Vi är villiga att vara sårbara eftersom vi har återfått vår förmåga att hysa tillit genom vår tro på en högre kraft.
3. Vi överger, en dag i taget, hela vår livsstrategi och besatthet av jakten efter romantiska och sexuella intriger och känslomässigt beroende.
4. Vi lär oss att undvika situationer som kan utsätta oss för risker fysiskt, moraliskt, psykologiskt eller andligt.
5. Vi lär oss att acceptera och älska oss själva, att ta ansvar för våra egna liv och att ta hand om våra egna behov innan vi involverar oss själva med andra.
6. Vi blir villiga att be om hjälp, tillåter oss själva att vara sårbara och lär oss att lita på och acceptera andra.
7. Vi tillåter oss själva att arbeta igenom smärtan i vår låga självkänsla och vår rädsla för övergivenhet och ansvar. Vi lär oss att trivas i ensamhet.
8. Vi börjar acceptera våra brister och misstag som en del av att vara människa, och läker vår skam och perfektionism medan vi arbetar med våra karaktärsfel.
9. Vi börjar ersätta självdestruktiva sätt att uttrycka känslor med ärlighet.
10. Vi blir ärliga med att uttrycka vem vi är, och utvecklar sann närhet i våra relationer med oss själva och andra.
11. Vi lär oss att värdera sex som en biprodukt till delaktighet, engagemang, tillit och samarbete i ett partnerförhållande.
12. Vi återfår vårt förstånd, på daglig basis, genom att delta i tillfrisknandeprocessen.