## Mötesmanual – Stegmöte

Klockan har blivit XX och jag heter XX och är medberoende. Jag har blivit ombedd att leda detta Co-Anon möte. Mötet håller på till XX och är ett öppet stegmöte. Att mötet är öppet innebär att vem som helst får komma. Det enda kravet är att man inte får avslöja någon av Co-anon medlemmarnas namn för någon utanför mötet.

Jag vill påminna alla med mobiltelefoner att ha dem avstängda eller på tyst läge under mötet. Sedan vill jag fråga om det är någon som är här på sitt livs första Co-Anon möte?

(Om nykomling finns:) ”I så fall är du i egenskap av nykomling den viktigaste personen här idag.” Läs då **Till Nykomlingen.**

Nu föreslår jag att vi börjar med en stunds tystnad där vi tänker efter varför vi kommit hit idag.

**Mötets ordning**

* **Inledning**
* **De tolv stegen**
* **De tolv traditionerna**
* **Dagens text**
* **Dagens steg**
* **Delningar**
* **Avslutning**
* **Sinnesrobönen**

## Inledning

Co-anon Familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkohol- och drogberoende, som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Vi anser att beroende är en familjesjukdom och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet.

Co-anon har ingen anknytning till någon sekt, religion, politisk rörelse annan organisation eller institution. Co-anon deltar inte i någon debatt och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Det förekommer inga medlemsavgifter. Co-Anon är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.

Co-anon har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till beroende. Det gör vi genom att tillämpa de Tolv Stegen, välkomna och ge tröst till anhöriga till alkohol- och drogberoende samt uppmuntra var och en till sitt eget personliga tillfrisknande.

## Till Nykomlingen

Nykomlingen är den viktigaste personen på ett Co-anon-möte, eftersom varje grupp endast har ett huvudsyfte: att föra budskapet vidare till de medberoende som fortfarande lider. Vi kan bara behålla det vi har genom att föra det vidare och dela med oss av budskapet om tillfrisknande enligt Co-anons:s principer.

Vi vill därför passa på och hälsa dig varmt välkommen och vi hoppas alla att du kommer tillbaka. Du kommer snart att se hur det fungerar: Vi avbryter inte varandra eller kommenterar vad någon annan tidigare sagt. Stanna gärna kvar en stund efter mötet för att få lite mer information. Då kan du också få svar på eventuella frågor.

## De tolv stegen

För att vi ska kunna utvecklas genom Co-anons program är det viktigt att vi regelbundet studerar de Tolv Stegen. De principer de uttrycker är universella och tillämpliga på var och en av oss oavsett vår personliga trosuppfattning. I Co-anon strävar vi efter en ständigt djupare förståelse av dessa Steg och vi ber om förstånd att tillämpa dem i våra liv.

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför någon annans beroende - att våra liv hade blivit ohanterliga.

2. Vi kom att tro att en Makt större än vi själva kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.

3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud sådan vi uppfattade honom.

4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.

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 honom ödmjukt 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 personligen, så långt det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.

10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.

11. Vi sökte i bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud sådan vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om att lära känna hans vilja med oss och att få styrka att utföra den.

12. När vi, som en följd av dessa Steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

**De tolv traditionerna**

Dessa riktlinjer är de hjälpmedel vi har för att främja harmoni och tillväxt inom Co-Anon-grupperna och i Co-Anons världsomspännande gemenskap som helhet. Vår grupperfarenhet visar att vår sammanhållning är beroende av att vi följer dessa Traditioner:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personlig utveckling för flertalet är beroende av sammanhållningen.

2. För vår grupp finns endast en auktoritet - en kärleksfull Gud såsom han ger sig till känna i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare; de styr inte.

3. Då anhöriga till alkohol- och drogmissbrukare samlas för att hjälpa varandra, kan de kalla sig en Co-Anon Familjegrupp, förutsatt att de som grupp inte har någon annan anknytning. Det enda villkoret för medlemskap är en beroendeproblematik hos en anhörig eller vän.

4. Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör en annan grupp eller Co-Anon som helhet.

5. Varje Co-Anon Familjegrupp har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till alkohol- och drogmissbrukare. Det gör vi genom att själva praktisera Al-anons Tolv Steg, uppmuntra och visa förståelse för missbrukare som står oss nära och välkomna och ge tröst till anhöriga till dessa.

6. Våra Co-Anon Familjegrupper bör aldrig rekommendera, finansiera eller låna sitt namn till någon utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom och anseende avleder oss från vårt ursprungliga, andliga mål. Fastän fristående och självständiga ska vi alltid samarbeta med Cocaine Anonymous.

7. Varje grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.

8. Co-Anons Tolfte-Stegs-arbete bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

9. Våra grupper som sådana bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta råd och kommittéer för serviceverksamhet som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

10.Co-Anon Familjegrupper tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter; följaktligen bör vårt namn aldrig dras in i offentliga tvister eller debatter.

11.Vårt tillvägagångssätt vid kontakt med allmänheten är baserat på dragningskraft snare än på propaganda. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och film. Vi bör särskilt noggrant skydda alla medlemmars anonymitet.

12.Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

**Dagens text**

Nu är det dags att läsa dagens text, vi läser ur Al-anons bok ”Mod att förändra” som finns att läsa varje dag på FB gruppen ”Tillfrisknadens vänner” om man inte har boken tillhands. Man får själv byta ut ordet alkohol mot droger och att dricka mot att droga.

Vem kan läsa dagens text ur ”Mod att förändra”?

## Dagens steg

Nu har vi kommit fram till dagens steg. Vi läser ur Al-anons stegbok XX, och man får själv byta ut ordet alkohol mot droger och att dricka mot att droga. I Co-anon använder vi oss av Al-Anons litteratur för anhöriga till alkoholister eftersom effekten av att leva med en missbrukare är densamma oavsett substans.

Vem kan läsa dagens steg ur XX?

## Delningar

Nu när jag öppnar för delningar så går det bra att dela kring dagens steg/teman eller kring något annat som ligger oss varmt om hjärtat. Det går självklart bra att bara lyssna. I Co-anon arbetar vi för att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingar i stället för att ge råd till andra.

Jag vill påminna om att vi inte avbryter eller kommenterar varandra eller varandras delningar. Att räcka någon en näsduk kan vara menat som omtanke, men kan också orsaka ett avbrott. Låt oss hellre få ta ansvar för vår egen känsla och själva be om en näsduk om vi så önskar en.

Jag lämnar ordet fritt för den som vill börja sedan fortsätter vi medsols. Jag vill även påminna om att vi tänker på tiden, så att alla som vill hinner dela. På det här mötet begränsar vi våra delningar till XX minuter. När det har gått XX minuter knackar mötesledaren eller personen som är utsedd att sköta tiden av mötesledaren i bordet vilket betyder att det är dags att runda av och lämna ordet vidare.

När det är XX minuter kvar av mötestiden kommer jag som mötesledare att bryta upp för uppläsning av avslutningstexten.

## Avslutning

Som avslutning vill jag säga att alla åsikter som har uttryckts här får stå för var och en personligen. Ta till dig det du tycker om och låt resten vara. Allt du hör här har sagts i förtroende och ska behandlas som sådant. Låt allt som sägs här stanna här i rummet och i ditt minne.

Några ord till er som inte varit med oss så länge: oavsett vilka problem du har, finns det säkert någon här som har eller har haft liknande problem. Om du försöker att vara öppen, kommer du att finna att hjälp finns att få. Du kommer att inse att det inte finns någon situation som är så svår att den inte kan förbättras och inget lidande som är så stort att det inte kan lindras.

Tala med varandra, red ut problemen tillsammans, men skvallra inte och kritisera inte varandra. Låt i stället den medkänsla, kärlek och frid programmet har att förmedla växa i dig varje dag. Även om du inte tycker om oss alla, kommer du att älska oss på samma sätt som vi redan älskar dig.

Alkohol- och drogmissbruk är en familjesjukdom. Att leva med följderna av någon annans drickande och drogande är mer än de flesta kan uthärda utan hjälp. I Co-anon lär vi oss att ingen bär ansvar för någon annans sjukdom eller tillfrisknande. Vi slutar fixera oss vid andra människors beteende och kan leva ett lyckligare och mer okomplicerat liv, värdigare och rättvisare, vägledda av en Makt större än vi själva.

I Co-Anon lär vi oss:

* Att inte skadas av andras handlande eller beteende.
* Att inte tillåta någon att manipulera eller utnyttja oss på sin väg till tillfrisknande.
* Att inte göra för andra det som de själva bör göra.
* Att inte manipulera för att få någon att äta, gå till sängs, stiga upp, betala räkningar eller låta bli att dricka eller droga.
* Att inte dölja och skyla över någon annans misstag eller förseelser.
* Att inte skapa kriser.
* Att inte förhindra en kris som är en naturlig följd av ett händelseförlopp.

Att frigöra sig är varken snällt eller elakt. Det innebär varken att vi dömer eller fördömer personen eller situationen som vi gör oss fria ifrån. Det är helt enkelt ett sätt för oss att undvika de skadliga effekter som någon närståendes beroende kan åstadkomma i våra liv. Frigörelse hjälper familjer och anhöriga att se realistiskt och objektivt på sin situation, vilket gör det möjligt för dem att fatta kloka beslut.

Innan vi avslutar med Sinnesrobönen sittande, så vill jag påminna om den 7:e traditionen – att vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Jag låter därför kassalådan/swish-lappen gå runt. Ni som är på ert första möte behöver inte lägga något i lådan – kom tillbaka istället!

Jag vill också påminna om den 12:e traditionen – att vi är anonyma och att vem vi sett här och vad vi hört här stannar i våra hjärtan.

Nu vill jag be villiga sponsorer räcka upp en hand. Den som vill ha en sponsor kan fråga vem den vill.

Är det någon som har någon övrig information som gruppen ska ta del av?

Att mötena finns beror på de som gör service. Finns det en öppnare till nästa möte?

Avslutningsvis vill jag tacka för förtroendet att leda detta möte.

Jag vill även tacka XX för att du öppnade lokalen till oss.

Vill XX leda oss i Sinnesrobönen?