



Hej och varm välkomna till online mötet Sunda relationer som är en del av Co-dependens Anonymous.

Mitt namn är ..... och jag är medberoende. Jag är även er mötesledare idag.

Detta möte håller på i en timme. Mötet kommer att hållas på samma sätt som ett fysiskt möte. Och

För att få bästa Face-to-Face upplevelse rekommenderar vi att ni väljer "Gallery wiew" i övre högra hörnet.

Vårt främsta syfte är att tillfriskna från vårt medberoende tillsammans. Vi ber er att tysta er mikrofon genom att trycka på knappen i nedre vänstra hörnet när ni inte delar.

När ni vill dela trycker ni på knappen "Raise hand" i menyn "Participants"

Låt oss öppna detta möte med en stunds tystnad följt av CoDAs inledningsbön.  
CoDAs inledningsbön

I kärlekens och sanningens anda, ber vi vår högre makt att vägleda oss när vi delar vår erfarenhet, vår styrka och vårt hopp med varandra. Vi öppnar våra hjärtan i visdomens ljus, kärlekens värme och acceptansens glädje.

### ***Mötesledaren läser ingressen***

Ingressen

Co-dependens Anonymous är en gemenskap av män och kvinnor vars övergripande syfte är att utveckla sunda relationer.

Det enda villkoret för ett medlemskap är en önskan om sunda och kärleksfulla relationer. Vi samlas för att stödja och dela med varandra för att upptäcka och lära oss älska oss själva.

Att leva i programmet tillåter var och en av oss att successivt bli mer ärliga mot oss själva och våra personliga historier och våra beteenden som medberoende.

Vi förlitar oss på de 12 stegen och 12 traditionerna för kunskap och visdom. De är vårt programs principer som vägleder oss till ärliga och uppfyllande relationer med oss själva och

The structure may not be reprinted or republished without the express written consent of Co- Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship.

Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors -All Rights Reserved.



andra. I CoDA lär vi oss att bygga en bro till en högre makt så som vi själva förstår den och tillåter andra samma privilegium.

Denna förnyelse process är en gåva av helande för oss. Genom aktivt arbete i programmet kan var och en av oss uppleva en ny lycka, acceptans och sinnesro i våra liv.

---

Vi vill välkomna dig som är ny och är du på ditt första andra eller tredje CoDA möte ber vi dig att räcka upp handen på knappen "Raise hand" i menyn "Participants" och presentera dig genom att säga ditt förnamn, gör detta när vi av mutat din mikrofon.

### **Mötesledaren läser välkomsttexten**

#### CoDAs välkomsttext

Vi välkomnar dig till Co-dependens Anonymous, ett program för tillfrisknande från medberoende, där var och en av oss kan dela våra erfarenheter, styrka och hopp i våra försök att finna frihet där det tidigare har varit slaveri och ro där det varit tumult i våra relationer med andra och oss själva.

De flesta av oss har sökt vägar att övervinna de dilemman som funnits i våra relationer och i vår barndom. Många av oss växte upp i familjer där beroende existerade – några av oss gjorde det inte. Hur som helst har vi i båda fallen upptäckt att medberoende är ett djupt rotat tvångsmässigt beteende i våra respektive liv och att det uppstår ibland i måttligt dysfunktionella – och ibland i extremt dysfunktionella familjesystem.

Var och en av oss har på vårt eget sätt upplevt det smärtsamma traumat av tomhet i vår barndom och i relationer genom livet. Vi har försökt att använda andra – våra partners, vänner och till och med våra barn – som vår enda källa till identitet, värde och välmående, och som ett sätt att inom oss försöka återupprätta våra känslomässiga förluster från vår barndom. Våra berättelser kan innefatta andra kraftfulla beroenden som vi tidvis använt för att klara av vårt medberoende.

Vi har alla lärt oss att överleva livet, men i CoDA lär vi oss att leva livet. Genom att tillämpa de 12 stegen och CoDAs principer i vårt dagliga liv och relationer- både tidigare och nuvarande - så kan vi uppleva en ny frihet från våra självförgörande livsstilar. Detta är en personlig utvecklingsprocess. Var och en av oss utvecklas i vår egen takt och kommer att fortsätta att göra det så länge vi förblir öppna för Guds vilja med oss på en daglig basis. Våra delningar är vår metod till identifikation och hjälper oss att lossa de emotionella band från vårt förflutna och den tvångsmässiga kontrollen av nuet.

The structure may not be reprinted or republished without the express written consent of Co- Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship.

Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors -All Rights Reserved.



Oavsett hur traumatiskt ditt förflutna – eller hur förtvivlat nuet verkar vara, finns det hopp för en ny dag i Co-dependents Anonymous program. Du behöver inte längre förlita dig på andra som en kraft starkare än du själv. Må du i stället finna en ny styrka inom dig för att bli det Gud avsåg – Värdefull och Fri.

---

CoDAs 12 steg är den andliga grunden för vårt tillfriskande, kan någon frivillig läsa CoDAs 12 steg för oss.

CoDAs 12 traditioner är de andliga principer som vår gemenskap vilar på, kan någon frivillig vara vänlig att läsa dessa för oss.

Medberoendets mönster och karaktärsdrag, kan någon frivillig vara vänlig att läsa dessa för oss.

#### **Formatet på det här mötet är ett ...**

Första veckan i månaden, Temamöte

Andra veckan i månaden, Stegmöte

Tredje veckan i månaden, Temamöte

Fjärde veckan i månaden, Praktiskt möte, hålls 15 min i början av mötet

#### Temamöte

*Är det någon som har förslag på ett tema för dagen...*

***Ta emot förslag på Tema, 2-3 st.***

*Det går även bra att dela om något utöver dagens tema som ligger särskilt varmt om hjärtat.*

#### Stegmöte

*Vi inleder mötet med att läsa om dagens steg (månad 1 steg 1, månad 2 steg 2 osv)*

*Därefter delar vi om steget, Det går även bra att dela om något utöver dagens tema som ligger särskilt varmt om hjärtat.*

*Steg text från CoDAs bok*

#### Praktiskt möte

Se dokument om protokoll för praktiskt möte.

Mötet är nu öppet för fria delningar. Vi pratar i jag-form och kommenterar inte varandras delningar. Vi tar ansvar för våra egna liv, snarare än att ge råd till andra.

Var snäll att håll din delning till max tre minuter så vi alla hinner dela. Jag kommer att knacka lätt i bordet när tiden närmar sig sitt slut. När ni vill dela trycker ni på knappen "Raise hand" i menyn "Participants". Vi ber er att tysta er mikrofon genom att trycka på knappen i nedre vänstra hörnet när ni inte delar.

The structure may not be reprinted or republished without the express written consent of Co- Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship.

Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors -All Rights Reserved.



### **5 minuter innan utsatt sluttid.**

Det var tyvärr all tid vi hade idag.

Ni kan nu sätta på era mikrofoner igen.

Fick du inte dela eller behöver mer tid tala med någon dom de har tid efter mötet.

Finns det några CoDA relaterade meddelanden till gruppen?

Ni som inte presenterat er med förnamn via delning eller meddelande får gärna göra det nu.

Praktiskt inför kommande möte

- Vem kan vara mötesansvarig nästa möte?
- Om det är stegmöte kommande möte, Är det någon som vill förbereda en text till kommande veckas stegmöte?

Har vi någon nykomlingsansvarig på plats?

CoDAs 12 steg gör man tillsammans med en sponsor. Har vi några tillgängliga sponsorer på plats här idag? Om inte har vi sponsoransvarig på plats?

Låt mig påminna er om vår 7e tradition, att vi är självförsörjande genom egna bidrag. Dessa skall täcka mötesrummet och hemsidans drift. Eventuellt överskott går till CoDA Sverige. Vi ber er att lämna era bidrag via Swischa eller sätta in på vårt konto, information om detta finner ni under fliken 7e traditionen här på hemsidan.

Jag vill tacka er som deltog och gjorde detta möte möjligt med en varm applåd.

Vi avslutar mötet 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

The structure may not be reprinted or republished without the express written consent of Co- Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship.

Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors -All Rights Reserved.