



HELBREDELSE GJENNOM FRELSEREN

PROGRAM FOR Å OVERVINNE AVHENGIGHET

Administrativ veiledning



Innholdsfortegnelse

Innledning: Kort beskrivelse av tjenester	iii
Organisasjonsstrukturen til programmet for å overvinne avhengighet	1
Roller og ansvarsoppgaver i Kirken	2
Frivillige roller som programkoordinatorer, gruppeledere og tilretteleggere for programmet	3
Statistikkrapporter	5
Nye støttemøter	6
Veiledning for implementering og retningslinjer for støttegrupper	6
Ta godt imot nykommere	10
Støtte i rehabiliteringen	11
Valg av fadder	12
Format og dialog for rehabiliteringsmøter	15
Format og dialog for nettbaserte rehabiliteringsmøter	18
Format og dialog for støttemøte for ektefeller og familier	21
Format og dialog for nettbasert støttemøte for ektefelle og familie	23
Opplæringspunkter for rehabiliteringsmøter	26

“Intet kunne være så intenst og så bittert som mine smerter. Ja, og videre sier jeg deg ... at på den annen side kan ikke noe være så intenst og sødmefyllt som min glede var.

Innledning: Kort beskrivelse av tjenester

Helbredelse gjennom Frelseren: Program for å overvinne avhengighet (Addiction Recovery Program, ARP) er et selvhjelpsprogram som administreres av Kirkens familiekontor på anmodning fra lokale prestedømsledere.

Programmet gir støtte til dem som ønsker å overvinne vanedannende og tvangsmessig adferd, og til familie-medlemmer og venner av dem som strever med slik adferd. Programmet omfatter evangeliets prinsipper så vel som de 12 trinnene til Alcoholics Anonymous World Services, Inc., som har blitt endret, med tillatelse, til et rammeverk som innlemmer Kirkens læresetninger, prinsipper og trosoppfatninger. Deltagerveiledningene for dette programmet er *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* og *Spouse and Family Support Guide*.

Informasjonen i denne administrative veiledningen hjelper medarbeidere ved Kirkens familiekontor, frivillige i programmet og Kirkens ledere når de gir støtte til deltagerne og administrerer programmet.

Selv om det er viktig å gjennomføre programmet på en konsekvent måte, forstår vi at det i områder der avstand, kulturelle forskjeller eller andre faktorer gjør det vanskelig å drive programmet slik det er beskrevet her, kan være hensiktsmessig å tilpasse det under ledelse av medarbeiderne ved Kirkens familiekontor. Akseptable endringer kan være å justere formatet, strukturen, organiseringen og implementeringen av programmet, så lenge man oppfyller programmets formål og misjon. Medarbeidere ved Kirkens familiekontor, ledere for velferd og selvhjelpenhet i området og frivillige i programmet bør samarbeide med medarbeidere ved Kirkens familiekontors hovedkvarter når de foretar justeringer.

I ARP organiseres det møter for generelle støttegrupper, støttegrupper for pornografibruk, andre spesifikke problemgrupper og støttegrupper for ektefelle og familie. Generelle støttegrupper er for personer som strever med stoffmisbruk (reseptbelagte eller ulovlige stoffer) og annen vanedannende adferd. Grupper for pornografibruk har til hensikt å hjelpe dem som strever med pornografi. Grupper for ektefelle og familie er for ektefeller, familiemedlemmer og venner som lider under virkningene av at nærstående har en destruktiv adferd. Deltagerne kan delta på så få eller så mange møter som de ønsker, og trenger ikke godkjenning fra sine prestedømsledere før de kan delta. Navn på deltagere blir ikke registrert på noen måte.

Organisasjonsstrukturen til programmet for å overvinne avhengighet

Kirkens familiekontor – Kirkens hovedkvarter:

Under ledelse av Det presiderende biskopsråd administrerer Kirkens familiekontor ARP og utarbeider innholdet, retningslinjene og de operative prosedyrene for programmet. Ansatte ved hovedkvarteret rådfører seg med områdeledere for velferd og selvhjulpenhet når de koordinerer med et område.

Områdepresidentskapet: Områdepresidentskapet godkjenner gjennomføring av ARP i sitt respektive område. På det nåværende tidspunkt er ARP godkjent i alle områder over hele verden. Områdepresidentskapet kan også velge å gi en områdesytti i oppdrag å føre tilsyn med virtuelle møter.

Lederen for velferd og selvhjulpenhet i området: I områder der Kirkens familiekontor ikke har noen aktivitet, kan lederen for velferd og selvhjulpenhet i området påta seg rollen som medarbeider ved Kirkens familiekontor på heltid.

Lokal leder for velferd og selvhjulpenhet: Den lokale lederen for velferd og selvhjulpenhet tar kontakt med lokale ledere i Kirken angående programmet og samarbeider med medarbeidere ved Kirkens familiekontor og lederen for velferd og selvhjulpenhet i området.

Ansvarshavende stavsprezident:

Områdepresidentskapet utpeker en ansvarlig stavsprezident til Kirkens familiekontor (se *Generell håndbok: Tjeneste i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige*, 22.9.1.2, Evangeliebibliotek. Den ansvarlige stavsprezidenten bistår Kirkens familiekontor med ARP. Han rapporterer også om programaktiviteter til andre medlemmer av koordinasjonsrådene og til områdesyttiene.

I områder der Kirkens familiekontor ikke har noen aktivitet, kan en ansvarlig stavsprezident samarbeide med lederen for velferd og selvhjulpenhet i området.

Regional leder for Kirkens familiekontor:

Den regionale lederen er heltidsansatt ved Kirkens familiekontor. Han eller hun støtter lokale avdelingsledere når de administrerer programmet og følger opp gjennom kvartalsvise gjennomganger, månedlige personlige møter og en årlig gjennomgangsprosess. Den regionale lederen gir også tilgang til ARP-nettstedet for alle medarbeidere i sin respektive region.

Avdelingsleder for Kirkens familiekontor: Lederen er heltidsansatt ved Kirkens familiekontor og er den driftsansvarlige som administrerer ARP i sin region. Hans eller hennes ansvar er å sørge for at programmet fungerer i henhold til etablerte retningslinjer og prosedyrer.

Avdelingslederen er ansvarlig for utvelgelse og opplæring av programkoordinatorer og samarbeider tett med dem om å administrere programmet. Han eller hun godkjenner alle utnevnelser av gruppeledere og tilretteleggere og behandler oppdrag for seniortjenestemisjonærer med Misjonæravdelingen. Avdelingslederen deltar fra tid til annen på støttmøter for å sikre at gruppene fungerer som de skal. Avdelingslederen er også ansvarlig for å sikre at gruppelederne og tilretteleggerne får tilstrekkelig opplæring og har gyldig påloggingsinformasjon for tilgang til administrative funksjoner på ARP-nettstedet.

Avdelingslederen kan orientere og lære opp Kirkens ledere om støttegruppene når de ber om det. Han eller hun samarbeider med den ansvarshavende stavsprezidenten, lokale koordinasjonsråd og lokale selvhjulpenhetsledere om støttegruppene.

I områder der Kirkens familiekontor ikke har noen aktivitet, kan lederen for velferd og selvhjulpenhet i området påta seg rollen som avdelingsleder.

Avdelingslederen for Kirkens familiekontor har regelmessige møter med programkoordinatoren, lederen for velferd og selvhjelpenhet og den ansvarshavende stavsprezidenten – og/eller områdesytti – for at de skal rådføre seg med hverandre om følgende ting: Hvordan programmet fungerer, ytterligere møteanmodninger, om det er nødvendig å avslutte møter, hvordan man kommuniserer med lokale ledere om programmet og behov i lokalsamfunnet som ARP kan ta stilling til.

Roller og ansvarsoppgaver i Kirken

Områdesytti

Områdepresidentskapet kan gi en områdesytti i oppdrag å gi kirkelig veiledning for nettbaserte grupper som dekker store geografiske områder, eller for bestemte språk. I samråd med lederen for Kirkens familiekontor godkjenner han når og hvilke typer møter som skal holdes virtuelt.

Selv om møtene arrangeres med godkjennelse fra en stavsprezident, blir de administrert og drevet av Kirkens familiekontor for å sikre overholdelse av lokale lover og for å sikre deltagerens konfidensialitet og sikkerhet.

Stavs- eller distriktsprezident

Alle møter med personlig oppmøte i støttegruppene innledes og arrangeres med godkjennelse fra en utpekt stavs- eller distriktsprezident. I samråd med Kirkens familiekontor godkjenner han hvilke typer grupper han skal arrangere i sin stav eller sitt distrikt. Hvis områdepresidentskapet ikke har utpekt en områdesytti til å koordinere virtuelle møter, kan stavsprezidenter samarbeide med Kirkens familiekontor om å gjøre det.

Selv om møter arrangeres med godkjennelse fra en stavsprezident, blir møter administrert og drevet av Kirkens familiekontor for å sikre overholdelse av lokale lover og for å sikre deltagerens konfidensialitet og sikkerhet.

Ledere i Kirken skal bare lede eller være fadder for Kirkens program: Helbredelse gjennom Frelseren: Program for å overvinne avhengighet, og ingen andre 12-trinnsprogrammer. Se *Generell håndbok*, 32.8.2, for mer informasjon.

Biskop eller grensprezident

En biskop eller grensprezident kan drøfte ARP-materiellet og støttegruppemøtene i menighets- eller grensrådet. Han kan også oppfordre medlemmer han møter, til å delta i programmet. Det kan være nyttig for biskopen å tilby seg å delta sammen med et medlem den første gangen. Deltagerne trenger ikke en biskops godkjennelse for å delta på et møte.

Presidentskapene i eldstenes quorum og Hjelpeforeningen

Medlemmer av eldstenes quorumpresidentskap og Hjelpeforeningens presidentskap kan hjelpe dem de tjener, til å være oppmerksomme på og delta på støttegruppemøter. Man kan henvise til ARP-materiell og støttegruppemøter i leksjoner og som en del av omsorgstjenesten. Ledere kan omsorgsfullt invitere hvem som helst til å delta på et møte, og det kan være nyttig for en leder å delta sammen med et medlem for første gang.

Den beste måten ledere kan gjøre seg kjent med programmet på, er å delta på et møte. Man finner møter her: addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.

Frivillige roller som programkoordinatorer, gruppeledere og tilretteleggere for programmet

Spesiell merknad:

Alle programkoordinatorer og gruppeledere bør være kalt som seniortjenestemisjonærer. Misjonæravdelingen har kommet med denne anmodningen. Selv om Misjonæravdelingens retningslinjer pålegger visse krav til tjeneste, har de gitt unntak for minimum antall timer per uke for alle misjonærer som er tilordnet ARP.

Programkoordinator

Programkoordinatorer tjener som seniortjenestemisjonærer og samarbeider tett med avdelingslederen for Kirkens familiekontor om å administrere programmet. Koordinatorene utpekes av, får opplæring av, rådfører seg regelmessig med og følger veiledningen fra avdelingslederen for Kirkens familiekontor, som er ansvarlig for å føre tilsyn med programmet. De lærer opp, støtter og utpeker både gruppeledere og tilretteleggere til møter.

Programkoordinatorer må:

1. Ha en gyldig tempelanbefaling.
2. Tjene i en periode på opptil 24 måneder.
Tjenestetiden kan forlenges med godkjenning fra stavs-presidenten og avdelingslederen for Kirkens familiekontor.

Ansvarsoppgaver

1. Gjennomføre de daglige oppgavene med å administrere programmet under ledelse av avdelingslederen for Kirkens familiekontor.

2. Gjennomføre opplæringen for programkoordinatorer i delen for frivillige på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.
3. Samarbeide med koordinatoren for seniortjenestemisjonærer om å behandle gruppeledernes papirer og oppgaver på nettsiden for tjenestemisjonærer på servicemissionary.ChurchofJesusChrist.org.
4. Gi gruppeledere og tilretteleggere innledende og løpende opplæring.
5. Utpeke gruppeledere og tilretteleggere for støttegruppemøter.
6. Planlegge og gjennomføre regelmessige koordinasjons-, tjeneste- eller opplæringsmøter med gruppeledere og tilretteleggere for å ta opp problemer med programmet, opplæring og planlegging.
7. Identifisere potensielle møtetilretteleggere.
Rådfør seg med de potensielle tilretteleggeres stavs- eller distrikts-president, eller biskop eller grens-president, for å avgjøre om de er verdige, og gjøre dem kvalifisert før de tilrettelegger møter.
8. Koordinere med stavs-presidenten eller hans utpekte spesialist for å arrangere nye støttedmøter.
9. Koordinere planleggingen av møter og Kirkens lokaler med kirkeledere.
10. Føre opp informasjon om støttegrupper på ARP-nettstedet.
11. Forsikre seg om at deltagerens oppmøte er registrert på ARP-nettstedet på riktig måte.
12. Rådfør seg regelmessig med stavs-presidenten eller hans utpekte spesialist om møter han leder.
Dette må koordineres med avdelingslederen for Kirkens familiekontor.

Gruppelederen

Gruppeledere leder støttegruppemøter. De kalles og beskikkes som seniortjenestemisjonærer. Gruppelederne påser at møtene gjennomføres

på riktig måte, og gir kortfattede instruksjoner og vitnesbyrd til deltagerne. Potensielle gruppeledere fyller ut anbefalingsskjemaet for seniortjenestemisjonærer på nettstedet for seniormisjonærer, som deretter gjennomgås og godkjennes av avdelingslederen for Kirkens familiekontor. Ved bytte av gruppeleder bør den utgående og innkommende lederen overlappe minst to møter for å bevare gruppeledelsens kontinuitet.

Gruppeledere må:

1. Ha en gyldig tempelanbefaling.
2. Tjene som gruppeleder i en periode på 24 måneder. Tjenestetiden kan forlenges med godkjennelse fra stavspreidenten.

Ansvarsoppgaver

1. Fullføre opplæringen for gruppeledere i Frivillige-delen på ARP-nettstedet.
2. Rapportere til programkoordinatoren eller avdelingslederen for Kirkens familiekontor.
3. Lede møter og påse at de gjennomføres i samsvar med Kirkens normer og de forventningene som finnes i denne veiledningen.
4. Sette tonen for møtet ved å ønske alle deltagerne varmt velkommen. Vær spesielt oppmerksom på å ønske velkommen og hilse på nye personer som kanskje ikke er kjent med det generelle formatet og reglene for gruppemøtene. Studer og anvend dokumentene "Ta godt imot nykommere" og "Støtte i rehabiliteringen" (se Tillegg).
5. Oppfordre gruppedeltagerne til å søke støtte fra Herren, sin biskop, familie og venner, en terapeut og en fadder (se "Støtte i rehabiliteringen" og "Valg av fadder").
6. Lese og anvende prinsippene i *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* og *Spouse and Family Support Guide*.
7. Planlegge, gjennomføre og lede alle delene av møtene, unntatt samtaledelen, hver uke (se malene i tillegg for møteformater og dialog).

8. Delta på koordinasjons-, tjeneste- og opplæringsmøter.
9. Sende månedlig statistisk informasjon via ARP-nettstedet.
10. Finne potensielle tilretteleggere og sende anbefalinger til programkoordinatoren, som vil kvalifisere dem for tjeneste ved å rådføre seg med stavspreidenten eller biskopen til kandidatene for å avgjøre om de er verdige før de får tilrettelegge møter.
11. Finne nye gruppeledere med hjelp fra medarbeiderne ved Kirkens familiekontor eller spesialisten.
12. Følge retningslinjene for tjenestemisjonærer, herunder normer for påkledning og personlig pleie.
13. Gi informasjon til tilretteleggere og deltagere om hvor de kan finne programmaterieil.
14. Følge retningslinjene i tillegg, herunder instruksjonene i opplæringspunktene og tekstene i format- og dialogdokumentene.
15. Oppmuntre til og opprettholde taushetsplikten for alle som er involvert i ARP.

Tilrettelegger

Grupper for generell støtte, pornografibruk og spesifikke problemer:

Tilretteleggeren er en person som er i rehabilitering etter vanedannende adferd, og har et ønske om å gi emosjonell støtte til andre som ønsker å bli rehabilitert. Vedkommende søker ikke om misjonærtjeneste og er ikke kalt som tjenestemisjonær. Han eller hun leder samtaledelen av støttmøtene og deler sitt vitnesbyrd og sin rehabiliteringshistorie med gruppemedlemmene. (Du finner mer informasjon om dette i format- og dialogskjemaene i tillegg.) Samtaledelen av gruppemøtene bør vanligvis ledes av en som forstår problemet med avhengighet ut fra egen erfaring. Om nødvendig kan imidlertid en gruppeleder fungere som tilrettelegger inntil det er utpekt en tilrettelegger.

Støtte til ektefelle og familie:

Tilretteleggeren er en person som har et ønske om å gi emosjonell støtte til andre som prøver å forstå hvordan man skal reagere når en av deres kjære strever med vanedannende adferd. Denne personen er en som har god forståelse av utfordringene det gjelder. Han eller hun leder vanligvis samtaledelen av støttemøtene og deler sitt vitnesbyrd og sin forståelse av prinsippene med gruppe medlemmene. (Du finner mer informasjon om dette i format- og dialogskjemaene i tilleggset.) Om nødvendig kan imidlertid en gruppeleder fungere som tilrettelegger inntil det er funnet en tilrettelegger.

Tilretteleggere må:

1. Være medlem av Kirken, ha et vitnesbyrd om det gjengitte evangelium og etterleve evangeliets standarder.
2. Anbefales for tjeneste av gruppelederen og programkoordinatoren. Motta godkjenning fra sin stavs- eller distriktspresident, eller sin biskop eller grenspresident hvis oppgaven med å godkjenne dem er blitt delegert.
3. Generelt ha vært i rehabilitering (edruelig og ren) i minst tolv sammenhengende måneder før de begynner frivillig tjeneste. Et medlem av Kirken som har vært i rehabilitering i kortere tid, kan imidlertid bli bedt om å tjene som tilrettelegger, om nødvendig, siden det er viktig for gruppen å ha noen som forstår utfordringene ut fra egen erfaring.
4. Delta på støttemøter i minst tre måneder, der det er mulig, før han eller hun blir tilrettelegger.
5. Studere og gjøre seg kjent med alt trykt og nettbasert materiell.
6. Tjene i en periode på seks til 24 måneder. Tjenestetiden kan forlenges med godkjenning fra stavspresidenten.

Ansvarsoppgaver

1. Fullføre opplæringen for tilretteleggere i Frivillige-delen på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.

2. Fremme en atmosfære av kjærlighet, tro, tillit og støtte, slik at gruppe medlemmene føler seg velkomne og trygge.
3. Lede samtaledelen av rehabiliteringsmøtene.
4. Støtte avgjørelsene til programledere.
5. Delta regelmessig på koordinasjons- og opplæringsmøter.
6. Oppfordre gruppedeltagerne til å søke støtte fra Herren, sin biskop, familie og venner, en terapeut og en fadder (se "Støtte i rehabiliteringen").
7. Om nødvendig tjene som faddere eller støttepersoner for deltagerne.
8. Oppmuntre til taushetsplikt for alle som er involvert i ARP.

Statistikkrapporter

Programkoordinatoren mottar regelmessige statistiske rapporter fra gruppeledere. Gruppeledere rapporterer følgende månedlige totalantall innen den 10. hver måned:

1. Antall av hver type møte som er avholdt.
2. Totalt antall deltagere, unntatt gruppelederen og tilretteleggeren, på alle møter.
3. Antall nye deltagere som deltok på et møte for første gang. (Merk: Definisjonen av "nye" er enhver deltager som deltar for første gang, eller noen som kommer tilbake til møtene etter å ha vært borte i ett år eller lenger.)

Avdelingslederen for Kirkens familiekontor er ansvarlig for å sørge for at programkoordinatoren så sender den statistiske informasjonen til Kirkens familiekontor i Kirkens hovedkvarter via siden "Manage Meetings" på ARP-nettstedet.

Nye støttemøter

Programmet Overvinn avhengighet

Slik opprettes en ny støttegruppe:

1. En områdesytti eller en stavsprezident godkjenner en ny støttegruppe i samråd med ARP-koordinatorene, Kirkens familiekontor eller den lokale lederen for velferd og selvhjelpenhet.
2. Områdesyttien eller stavsprezidenten skal vurdere følgende alternativer i samråd med programkoordinatoren eller medarbeidere ved Kirkens familiekontor:
 - a. *Hvilken type støttegruppe som best vil dekke behovene til medlemmene hans*
 - b. *Dag og klokkeslett for møtet*
 - c. *Om støttegruppen skal ha personlig oppmøte eller være nettbasert*
 - d. *Om det også skal avholdes et støttemøte for ektefeller og familier for å dekke også deres behov*
3. Neste trinn er å velge gruppeledere og en tilrettelegger for møtene. Programkoordinatorene kan kanskje gi eksisterende gruppeledere i programmet i oppdrag å lede det nye møtet. Det kan også være nødvendig for stavsprezidenten å kalle medlemmer av sin stav (eller en stav i nærheten) til å tjene som gruppeledere. Kirkens familiekontor er driftsansvarlig for disse møtene, og utnevnelser må godkjennes av den lokale lederen. Stavs- eller distriktsprezidenter bør rådføre seg med avdelingslederen for Kirkens familiekontor før de foretar utnevnelser.
 - a. *Nylig kalte gruppeledere bør få opplæring av programkoordinatorene og delta i eksisterende grupper før de leder sin første støttemøte.*

b. *Det kan være vanskelig å finne en tilrettelegger for en ny gruppe. Ledere i Kirken kan se etter et medlem i staven som har overvunnet en type vanedannende eller tvangsmessig adferd, som kan være tilrettelegger.*

4. Informasjonen om den nye gruppen skal legges ut på ARP-nettstedet av programkoordinatoren.
5. Stavsprezidenten og ledere i Kirken kan så finne den beste måten å skape oppmerksomhet rundt den nye gruppen blant medlemmene sine.

Veiledning for implementering og retningslinjer for støttegrupper

Retningslinjer for møter

1. Grupper for generell støtte, pornografibruk og støtte til ektefeller og familier godkjennes automatisk i et hvilket som helst område. Støttegrupper for spesifikke problemer må godkjennes av Kirkens familiekontors hovedkvarter eller lederen for velferd og selvhjelpenhet i området.
2. Det kan være kjønnsbestemte gruppemøter (møter for pornografibruk skal være kjønnsbestemte). I så fall skal rollene som gruppeleder og tilrettelegger også være kjønnsbestemte. Det kan også være grupper for ektepar der ektemenn og hustruer kan delta sammen.
3. Deltagerne må være minst 18 år gamle. Personer under 18 år skal ikke bli invitert til å delta. Hvis personer under 18 år likevel deltar, skal gruppelederen gjøre vedkommende oppmerksom på denne retningslinjen etter det første møtet. Hvis den personen velger å delta på påfølgende møter, skal ingen ytterligere påminnelser gis eller handlinger iverksettes.

4. Møter skal avholdes i bygninger som eies av Kirken. Møter skal ikke finne sted på behandlingssentre for avhengighet, men kan avholdes i et fengsel etter godkjennelse fra stavs- eller distriktspresidenten og fengselsdirektøren.
5. Møter avholdes vanligvis på samme tid hver uke, og bør ikke vare lenger enn én og en halv time. Møtene kan vare i én time.
6. Hvis et møte har for mange deltagere til at alle som deltar, får tid til å dele sine tanker, kan gruppelederne dele gruppen i to og møte en del av gruppen i et annet rom.
7. Deltagelse på støttemøter erstatter ikke deltagelse på vanlige søndagsmøter i Kirken eller andre menighetsaktiviteter. Ikke planlegg møter under søndagsbolken. Møter kan planlegges på mandager hvis møtene avsluttes før kl. 18:00. Ikke avhold møter i tiden som er planlagt for økter i generalkonferansen eller stavskonferansen.
8. Telefonmøter og videokonferansemøter er svært effektive. De bør ikke ha flere enn 25 deltagere.
9. Enhver innsats for å skape oppmerksomhet om programmet krever anmodning og godkjennelse fra den aktuelle lederen i Kirken, og må koordineres med lederen for velferd og selvhjulpenhet.
10. Gruppeledere og tilretteleggere bør oppfordre deltagerne til å studere og anvende dokumentene "Støtte i rehabiliteringen" og "Valg av fadder" (se Tillegg). Deltagerne bør få all den hjelp og støtte de ønsker på Herrens måte. Deltagerne kan oppfordres til å velge en fadder, med bønnens hjelp, som kan hjelpe dem å arbeide med trinnene og lære praktiske ferdigheter for å kunne lykkes med rehabiliteringen. Hvis en deltager fortsetter å streve med vanedannende adferd, bør vedkommende oppfordres til å vurdere å søke profesjonell hjelp.

Programretningslinjer

1. Standardverkene, Kirkens tidsskrifter og veiledningshefter for støttegrupper er det eneste materiellet som brukes på støttemøter. Annet materiell eller publikasjoner skal ikke markedsføres, selges eller deles ut før, under eller etter støttemøter.
2. Rehabiliterings- og støttemøter i Kirkens lokaler bør ikke avholdes på samme tid og i samme del av bygningen som ungdomsaktiviteter, med mindre det er spesifikt godkjent av stavs- eller distriktspresidenten.
3. Informasjon som deles under rehabiliterings- og støttemøtene, skal holdes konfidensiell av deltagerne.
4. Ledere i Kirken kan be om at presentasjoner om programmet blir gitt på møter i prestedømmet, Hjelpeforeningen og menighets- og stavsrådet. Slike anmodninger bør koordineres med programkoordinatoren, avdelingslederen for Kirkens familiekontor eller den lokale lederen for velferd og selvhjulpenhet.
5. Programdeltagere oppfordres til å møte sin biskop, grenspresident eller en annen utpekt leder regelmessig for å drøfte fremgangen og få ytterligere støtte.
6. Alle medierelaterte anmodninger og problemer skal henvises direkte til Kirkens familiekontors hovedkvarter, som vil koordinere dette med Kirkens råd for informasjon og samfunnskontakt.
7. Bare Kirkens offisielle nettsted bør brukes til å gi informasjon om programmet. Det er ikke tillatt å opprette andre nettsteder for å skape oppmerksomhet om programmet.
8. Familiemedlemmer som støtter en person, kan delta på støttemøter.
9. Gruppeledere som innehar prestedømmet, kan gi prestedømsvelsignelser til deltagerne etter først å ha oppfordret dem til å spørre et familiemedlem, en leder i Kirken eller omsorgsbror.

10. Navneskilt for tjenestemisjonærer inneholder bare følgende informasjon: (1) Misjonærens navn, (2) "Tjenestemisjonær" og (3) "Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige".
11. Heltidsmisjonærer har ikke tillatelse til å delta på støttemøter som deltagere. Hvis misjonspresidenten mener det er hensiktsmessig, kan de få tillatelse til å føre undersøkere til møtene.
12. Hvis en stavsprezident velger å arrangere et møte utenom de godkjente retningslinjene for programmet, vil et slikt møte vurderes som et stavsmøte. Da skal det ikke legges ut på nettstedet. Medarbeidere ved Kirkens familiekontor må rådføre seg med stavsprezidenten og drøfte de beste fremgangsmåtene.
13. Det koster ingenting å delta på gruppemøter. Det skal ikke selges veiledningshefter på møtene. Deltagerne kan kjøpe trykte eksemplarer av heftene fra store.ChurchofJesusChrist.org. De er også tilgjengelige gratis i Evangeliebibliotek-appen og på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org. Gruppeledere kan også ta med trykte eksemplarer som deltagerne kan låne.

Retningslinjer for administrasjon

1. Gruppeledere eller tilretteleggere må kontakte myndighetene som reaksjon på eventuelle nødssituasjoner eller alvorlige hendelser som oppstår under et støttemøte. De må også informere stavsprezidenten, programkoordinatoren og Kirkens familiekontor.
2. Enhver anklage om seksuelle overtramp mellom en gruppeleder eller tilrettelegger og en deltager på møtene skal straks rapporteres til medarbeiderne ved Kirkens familiekontor eller lederen for velferd og selvhjelpenhet i området. Også hvis det blir rapportert om overgrep eller

overtramp på møtet av deltagere, skal dette umiddelbart rapporteres til medarbeiderne ved Kirkens familiekontor eller lederen for velferd og selvhjelpenhet i området. Kirkens familiekontor vil deretter kontakte Kirkens hjelpetelefon for overgrep eller områdets juridiske rådgiver ved behov.

3. Hvis en deltager regelmessig distraherer andre deltagere, må programkoordinatoren eller gruppelederne hjelpe deltageren å stoppe sin problematiske adferd. Hvis denne innsatsen mislykkes, bør de be deltageren slutte å delta på møtene.
4. Medarbeidere ved Kirkens familiekontor, ledere for velferd og selvhjelpenhet i området eller programkoordinatorene bør rådføre seg med stavsprezidenter om alle vesentlige problemer med støttemøter i staven deres. (Merk: Når de gjør det, må de beskytte anonymiteten til alle deltagerne og holde konfidensiell all informasjon som er delt på rehabiliterings- og støttemøtene.)
5. Temakvelder eller andakter der ARP drøftes, er tillatt så lenge de arrangeres og ledes av en stavs- eller distriktsprezident med godkjenning fra områdesytti. Hvis et slikt møte krysser grensene til koordinasjonsrådet, kreves det godkjenning fra områdepresidentskapet.
6. Et lokalt familiekontor kan avholde en årlig opplæring eller konferanse for gruppeledere og tilretteleggere. Denne opplæringen skal arrangeres og ledes av Kirkens familiekontor. Et lett måltid kan dekkes av kontorets budsjett, men det skal ikke gis refusjon for reiseutgifter for dem som deltar.

Retningslinjer for tilpasning

1. ARP kan tilpasses for å dekke lokale behov. Tilpasninger må godkjennes av Kirkens familiekontors hovedkvarter, og det kan også være behov for godkjenning fra området.

2. Spesifikt møtetidspunkt og -sted deles ikke på ARP-nettstedet. Det generelle området og dagen for møtet er oppført, men ikke det spesifikke klokkeslettet eller adressen. Deltagerne må kontakte en gruppeleder, programkoordinator eller prestedømslederen sin for å finne spesifikk informasjon om klokkeslett og sted. Dette vil bidra til å holde møtene konfidensielle.
3. Mindre endringer kan gjøres i møteformat og dialog av hensyn til spesifikke kunngjøringer eller instruksjoner. Vær nøye med å følge retningslinjene om ikke å avbryte andre.

Ta godt imot nykommere

En nykommer er en person som er ny på ARP-møter for rehabilitering eller møter til støtte for ektefeller og familier. Han eller hun er gjerne en person som er i et tidlig stadium av en forandring, en person som kommer tilbake etter et tilbakefall eller en venn eller et familiemedlem. Enhver person vi ikke gjenkjenner, kan være en nykommer, og fordi de første møtene nykommere deltar på, ofte er avgjørende er det spesielt viktig å prøve å få disse personene til å føle seg komfortable og velkomne.

Nykommere er ofte usikre og engstelige. Husk at det krever mye mot av mennesker for å innrømme at de deltar i destruktiv adferd, at livet deres er uholdbar og at de trenger hjelp. Det krever også mot av venner eller familiemedlemmer å snakke om konsekvensene av stoffmisbruk eller bruk av pornografi for deres kjæres liv og deres eget liv. Målet vårt er å bidra til at nykommere skal ønske å komme tilbake.

Vi har ansvar for å skape en innbydende og aksepterende atmosfære før, under og etter hvert møte. Sett din lit til at Ånden vil berøre nykommere og veilede dem gjennom forandringsprosessen.

Husk at nykommere ofte føler seg overveldet, så vær omsorgsfull og varsom i din tilnærming. Kjærlighet, støtte og oppmuntring er viktige elementer for at man skal føle seg velkommen og inkludert.

Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Hvis personen er under 18 år, må du oppfordre vedkommende til å rådføre seg med sine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige.

Hvis de ønsker en mer detaljert forklaring, kan du oppfordre dem til å ta kontakt med den lokale kontaktpersonen til Kirkens familiekontor.

Hvis de fortsetter å delta etter at du har gjort dem oppmerksomme på regelen, må du ikke minne dem på regelen igjen og ikke gjøre noe for å håndheve regelen.

Følgende forslag kan være nyttige når du tar kontakt med nykommere før og etter møter:

1. Når du hilser på noen du ikke kjenner igjen, kan du presentere deg og spørre om han eller hun noen gang har deltatt på et 12-trinns møte før.
2. Forsikre nykommere om at de er på et trygt sted. Forklar at vi etterstreber å følge prinsippet om taushetsplikt, og at de bare trenger å bruke fornavnet sitt. Fortell dem også at hvis de ikke er komfortable med å lese eller fortelle om seg selv på møter, så kan de bare lytte.
3. Ikke press nykommere til å dele mer enn de ønsker. Forstå at de ofte føler seg utilpass med å forklare hvorfor de deltar på møter.
4. Foreslå at nykommere lytter etter følelsene de har til felles med andre deltagere. Nykommere vil føle seg mer tilbøyelige til å vende tilbake til møter når de kan kjenne seg igjen i dem som deler. Forklar at fordi møtene våre er åpne for personer som lider av forskjellige typer ødeleggende adferd, kan det hende at gruppe medlemmene ikke alltid har de samme erfaringene. Personer som har destruktiv adferd, har imidlertid ofte følelser som ligner på hverandre, og det samme gjør de personene hvis liv blir påvirket av andres negative valg eller adferd. Oppfordre nykommere til å bli igjen etter møtet hvis de har spørsmål.
5. Stol på at nykommere vil lære å forstå programmet uten at de trenger å få høre om alle sidene ved det. Vis nykommere *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* eller *Spouse and Family Support Guide*, og oppfordre dem til å skaffe seg sitt eget eksemplar av disse. Forklar

for nykommere at ved å lytte til Ånden, delta på møter og studere veiledningen kan de bli bedre i stand til å forstå og anvende prinsipper og handlemåter som fører til forandring.

6. Presenter nykommere for tilretteleggeren. Tilretteleggeren husker gjerne godt hvordan det var å komme på sitt første møte. Tilretteleggere er eksempler for deltagerne og kan bære personlig vitnesbyrd om hvordan programmet har gjort forandringer i deres liv.
7. Hvis det oppstår problemer med at nykommere deler sine erfaringer, må du være så skånsom som mulig i reaksjonen din. De fleste problemer og spørsmål behandles mer effektivt etter møtet istedenfor under møtet. Med tiden vil nykommeren lære å forstå hvordan man bør oppføre seg på møtene.
8. Informer nykommere som er familiemedlemmer av eller står nær dem som strever med bruk av pornografi eller rusmisbruk, om at det finnes egne gruppemøter for støtte til ektefeller og familier.
9. Etter møtet takker du nykommere personlig for at de var til stede.
10. Husk at nykommere er til velsignelse for gruppen. Nykommere gir oss stadig muligheter til å tjene, støtte og lære av hverandre.

Støtte i rehabiliteringen

Betydningen av å finne støtte

Støtte fra andre er viktig for å hjelpe oss i prosessen med rehabilitering og helbredelse. Å ha noen vi kan vende oss til i tider med svakhet, viser seg ofte å være avgjørende. Fornektelse og isolasjon er kjennetegn på tvangsmessig og vanedannende adferd. Det er lett å falle tilbake til denne adferden uten andres støtte og perspektiv. Det er viktig for oss å få støtte så snart som mulig i vår rehabilitering.

Kontakt med andre gir ikke bare den oppmuntring vi kanskje trenger, men hjelper oss også å huske at vi som Guds barn er verdige til å få kjærlighet. Når vi når ut til andre for å få støtte, blir vi velsignet, og de som støtter oss, blir også velsignet. Når vi bruker de 12 trinnene og søker støtte fra andre, kan vi ha nytte av følgende kilder til støtte:

1. **Vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd.** Vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd er de viktigste kildene til støtte. Forandring gjøres mulig gjennom Jesus Kristus og hans forsoning. I Mormons bok sier Alma at Kristus “vil påta seg deres skrupeligheter, så hans indre kan fylles med barmhjertighet i kjødet, så han i kjødet kan vite hvordan han skal hjelpe sitt folk i forhold til deres skrupeligheter” (Alma 7:12). Vi vil føle oss hjulpet og næret når vi ydmykt går til vår himmelske Fader og hans Sønn Jesus Kristus. Det er viktig å ikke overse Frelserens hjelp gjennom hans forsoning. Han sa: “Jeg er veien og sannheten og livet” (Johannes 14:6). Den hellige ånd kan gi oss trøst, fred og åndelig styrke til å fortsette fremover.
2. **Familiemedlemmer.** Familiemedlemmer kan være en kilde til støtte ved å tilby kjærlighet og anerkjennelse. De kan kanskje øke sin evne til å støtte ved å anvende prinsippene i evangeliet som fremsettes i *Veiledning til støtte for ektefelle og familie*. Selv om ikke alle familiemedlemmer vil være i en følelsesmessig tilstand der de kan gi trøst, er de som kan det, ofte de beste kildene til støtte.
3. **Venner.** Venner kan gi kjærlighet og støtte når vi snakker med dem om våre vanskeligheter, enten vi forteller dem om detaljene eller ikke. Når venner har mot til å påpeke adferd som vi må slutte med, eller når de oppfordrer oss til å søke hjelp, kan vi gå videre i vår fremgang mot rehabilitering. Når vi opplever kjærlighet og støtte fra venner, kan det minne oss på vår verdi.
4. **Kirkeledere.** Kirkeledere kan gi viktig støtte i forandringsprosessen. Disse lederne kan hjelpe

oss å føle Frelserens kjærlighet, og spille en nøkkelrolle i å hjelpe oss å omvende oss og endre tvangsmessig og vanedannende adferd.

5. **Faddere.** En fadder er en som har funnet rehabilitering ved å arbeide seg gjennom de 12 trinnene. På grunn av sin erfaring vet de hvordan de kan hjelpe oss å arbeide oss gjennom og anvende trinnene. De kan vanligvis gjenkjenne uærlighet og forstå andre vanskeligheter selv om vi kanskje ikke er oppmerksomme på dem. En fadder er der for å hjelpe oss å sette vårt "liv i perspektiv og unngå å overdrive eller bagatellisere vårt ansvar" (*Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide*, 29).
6. **Rehabiliteringsmøter.** Støttmøter er et trygt sted hvor vi kan finne anerkjennelse, kjærlighet og støtte. På disse møtene deler vi vår erfaring så vel som vår tro og vårt håp om å bli frisk gjennom Frelseren Jesus Kristus og anvende de 12 trinnene i vårt liv. Å dele våre erfaringer kan hjelpe oss å arbeide mot nødvendige endringer og finne håp om at rehabilitering og helbredelse er mulig.
7. **Psykisk helse og helsepersonell.** Fagfolk kan ofte gi innsikt og bruke unike ferdigheter som er nødvendige for å hjelpe oss å komme oss og bli helbredet for tvangsmessig og vanedannende adferd. Hvis vi fortsatt strever med tvangsmessig og vanedannende adferd selv når vi deltar i ARP, bør vi vurdere å søke profesjonell hjelp fra en fagperson innen psykisk eller medisinsk helse. Når Kirkens medlemmer søker profesjonell hjelp, skulle de velge en som støtter evangeliets prinsipper.

Velg personer til å støtte deg

I Kirkens ARP blir du ikke tildelt en fadder eller et støtteapparat. Å avgjøre når og hvem du skal be om hjelp, er en personlig avgjørelse. Overvei med bønnens hjelp de rundt deg som du føler deg

mest komfortabel med å be om hjelp eller som ville være til størst hjelp for deg. Jo flere du har som støtter deg, jo større er sjansene dine for å oppnå rehabilitering. Når du finner ut hvem du ønsker i støttesystemet ditt, kan det være ydmykende og skremmende å be om deres hjelp. Men når du gjør det, kan du bli overrasket over hvor mye kjærlighet og anerkjennelse du føler. Jo mer du får kontakt med andre, desto flere muligheter vil du få til å motta kjærlighet.

Når du velger folk til å støtte deg, må du forstå at de må være svært pålitelige. Noen av de mest effektive personene til å støtte deg er de som har en nåværende forbindelse til deg (foreldre, ektefelle, familie, ledere i Kirken), ønsker at du skal lykkes, er fullstendig aktiv i Kirken og forstår eller har et ønske om å forstå nøyaktig hvilken utfordring du står overfor. En som har overvunnet sine egne utfordringer, har ofte større empati for utfordringene andre opplever. De med lignende utfordringer har ofte større evne til å føle med deg i dine anstrengelser.

Når du begynner på forandringsprosessen, kan du være fysisk, følelsesmessig og åndelig sårbar. Vær forsiktig så du ikke utvikler et upassende forhold til noen som støtter deg.

Valg av fadder

Å samarbeide med en fadder kan forbedre din rehabilitering. En fadder kan støtte deg i din vekst og beslutning om å overvinne de utfordringer, avhengigheter eller den vanedannende adferd du opplever. På rehabiliteringsreisen er du ikke alene. Faddere er personer som kan være "villige til å ... trøste dem som trenger trøst, og til å stå som ... vitner" (Mosiah 18:9). Vennligst vurder å samarbeide med en fadder så snart som mulig.

Hva er en fadder?

En fadder er en som har funnet rehabilitering ved å arbeide seg gjennom de 12 trinnene. Fadderer kan forstå konkrete utfordringer knyttet til rehabilitering, selv om du kanskje ikke er klar over dem. En fadder er der for å hjelpe oss å sette ditt "liv i perspektiv og unngå å overdrive eller bagatellisere [ditt] ansvar" (*Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide*, 29). Det er ikke meningen at en fadder skal være din beste venn eller fagperson innen psykisk helse. En fadders rolle er å hjelpe deg å arbeide deg gjennom trinnene til rehabilitering.

Finn en fadder

I Kirkens ARP blir du ikke tildelt en bestemt fadder. Hvert medlem kan tilnærme seg fadderskapet på en måte som passer til hans eller hennes individuelle erfaring, behov og personlighet.

En avtale om å være fadder er en felles avgjørelse av deg, fadderer og Herren.

Å finne noen til å være din fadder kan føles skremmende, men andre kan hjelpe deg. Den beste måten å finne en fadder på er å delta på rehabiliteringsmøter. De med lignende utfordringer har ofte større evne til å føle med deg i dine anstrengelser. Følgende forslag kan være nyttige når det gjelder å bestemme seg for en passende fadder:

1. Søk åndelig veiledning fra vår himmelske Fader gjennom bønn og faste om hvem som kan være en fadder for deg.
2. Vurder å velge en som har brukt betydelig tid på rehabilitering, og har arbeidet seg gjennom de 12 trinnene.
3. Lytt mens folk deler sine erfaringer med rehabilitering, og overvei hvem du passer sammen med.
4. Gruppeledere og tilretteleggere kan presentere deg for passende og villige kandidater.

5. Spør noen du føler er kvalifisert.
6. Du bør velge en fadder av samme kjønn (hvis dere ikke er i slekt).
7. Når du begynner på forandringsprosessen, kan du være fysisk, følelsesmessig og åndelig sårbar. Vær forsiktig så du ikke utvikler et avhengighetsforhold til en fadder.
8. Du kan alltid be noen om å være fadder for deg på midlertidig basis. Du kan når som helst bytte fadder.

Å være en effektiv fadder

Å bli en fadder er en stor tjeneste når du forteller om din egen erfaring, tro og det håp du har funnet ved å arbeide deg gjennom de 12 trinnene for å bli frisk og helbredet gjennom Frelseren Jesus Kristus. Faddere stiller gjennomtenkte spørsmål, peker på ressurser, deler praktisk hjelp med hvordan de kan arbeide seg gjennom trinnene, og oppmuntrer dem de er fadder for til å delta på møter. En fadder forstår at andre kan spille en rolle i en persons rehabilitering, og blir ikke fornærmet hvis den de støtter søker støtte fra andre eller velger å bytte fadder. Nedenfor er noen prinsipper for å være en effektiv fadder:

1. **Prioriter Gud fremfor alt annet.** Husk alltid Gud og hjelp dem du er fadder for til å stole på ham. Pass på at du ikke lar dem du er fadder for bli for avhengige av deg. Ditt ansvar er å oppmuntre andre til å anstrenge seg for å vende seg til sin himmelske Fader og Frelseren for å få veiledning og styrke. Din rolle er å dele dine erfaringer med tro og håp for å hjelpe den personen du støtter til å føle seg elsket og støttet ved Guds nåde.
2. **Vær en aktiv deltager i rehabiliteringen.** En fadder må være i rehabilitering i betydelig tid før han eller hun er fadder for noen (vanligvis 12 måneder eller lenger) og være aktivt opptatt av å anvende og studere prinsippene for rehabilitering. Du kan føle større press i din egen rehabilitering når du begynner som fadder

for en annen. Vær forsiktig så du ikke setter din egen rehabilitering i fare ved å være fadder for en annen. En fadder ivaretar egenomsorg og ber om hjelp eller støtte når det trengs.

3. **Vær ydmyk.** *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* forklarer: “Når du tjener andre, vil du opprettholde ydmykhet ved å fokusere på evangeliets prinsipper og handlemåter du har lært” (71). Det fastslår senere at “det finnes ingen plass i ditt nye liv for selvhevdelse eller en følelse av overlegenhet” (72). Som fadder er din rolle å bruke dine sterke sider til å tilby støtte og veiledning.
4. **Respekter andres handlefrihet, og utvis tålmodighet.** Effektivt fadderskap kommer “ved overtalelse, ved langmodighet, ved mildhet og saktmodighet og ved oppriktig kjærighet, ved vennlighet og ren kunnskap” (Lære og pakter 121:41–42). Unngå å gi råd eller prøve å reparere andre på noen måte. Hjelp andre å overveie prinsipper og handlemåter, og deretter støtte dem når de tar sine egne avgjørelser. Respekter deres handlefrihet og ha håp om at Herren vil hjelpe dem når de vender seg til ham. Personen du hjelper er kanskje ennå ikke klar til å gå videre. Han eller hun kan gjenta usunn adferd eller være sene til å følge prinsippene og handlemåtene ved oppriktig forandring. En fadder må være tålmodig med andre på reisen mot rehabilitering.
5. **Tjen uselvisk.** Uselvisk tjeneste krever å gi uten å forvente noe til gjengjeld. En fadder skulle ha stor evne til å forstå og villighet til å vie tid og innsats til dem han eller hun er ansvarlig for. Unngå å søke ros, beundring, lojalitet eller andre følelsesmessige belønninger fra dem du er fadder for.

6. **Respekter dine personlige forpliktelser.** Å bli fadder betyr ikke at de du er fadder for, skal ha ubegrenset tilgang til din tid og dine ressurser. Du kan være et eksempel på betydningen av sunne grenser ved å overholde dine andre forpliktelser, herunder dem som gjelder din familie, Kirken, din karriere og din personlige tid. Husk rådet som ble gitt i Mosiah 4:27: “Og se til at alt dette gjøres i visdom og orden, for det forlanges ikke at et menneske skal løpe hurtigere enn han har styrke til.”
7. **Be ofte.** Hver gang du velger å være fadder for noen, kan du søke Herrens veiledning for å få vite hvilke prinsipper eller fremgangsmåter som vil være til størst hjelp for vedkommendes nåværende behov. Ta bønnen til hjelp i vurderingen av hvordan du kan tjene, idet du alltid søker Den hellige ånds veiledning.
8. **Bær vitnesbyrd om sannheten.** Du kan føle deg tilskyndet til å fortelle om erfaringer for å la andre få vite at du kjenner deg igjen. Du kan også bære vitnesbyrd om Frelseren og hans helbredende kraft. Sannheten at Gud er en Gud som gjør mirakler, er nøkkelen (se Moroni 7:29). En av de viktigste formene for tjeneste du kan tilby, er å bære ditt vitnesbyrd om hans barmhjertighet og hans nåde.
9. **Hold ting konfidensielt.** Som fadder har du et ansvar for å beskytte andres personvern. Anonymitet og taushetsplikt er grunnleggende prinsipper for å styrke din evne til å være fadder for og hjelpe andre.

Format og dialog for rehabiliteringsmøter

Merk: Teksten nedenfor i snakkebobler viser ting du bør si. All annen tekst indikerer hva du bør gjøre på møtet.

1. Ønsk gruppen velkommen: Velkommen til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, Helbredelse gjennom Frelseren: Program for å overvinne avhengighet.

Jeg er eldste/bror/søster [ditt etternavn]. Ledsageren min er eldste/bror/søster [din ledsagers etternavn], og vi er gruppelederne deres.

Gjør eller si følgende:

Er noen her for første gang? Vi ønsker deg/dere velkommen til dette møtet.

- Be deltagerne presentere seg med sitt fornavn.
- Be alle under 18 år om å snakke med deg etter møtet (se instruksjon 14).

Vennligst slå av lyden på mobiltelefonen.

- Gi eventuelle kunngjøringer.

Du kan finne rehabiliteringsveiledningen i Evangeliebibliotek-appen eller bestille den fra store.ChurchofJesusChrist.org.

2. Be noen om å holde åpningsbønnen.

Vil noen melde seg frivillig til å holde en åpningsbønn?

3. Les misjonserklæringen: “Rehabiliteringsmøter i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige hjelper dem som ønsker støtte under en rehabilitering.

Vi ønsker også velkommen familie og venner hvis liv kan bli påvirket av en annens avgjørelser. Vi er en gruppe brødre og søstre som deler våre erfaringer, vår tro og vårt håp når vi studerer og anvender evangeliets prinsipper i sammenheng med de 12 trinnene for rehabilitering. Møtene våre er et trygt sted for ærlig deling, fordi vi oppfordrer til overholdelse av prinsippene om taushetsplikt og anonymitet. Vi bruker et passende språk og har en passende adferd for å innby Ånden til å være med oss. Når vi praktiserer disse 12 trinnene i vårt liv, håper vi å få kraft gjennom Jesus Kristus og hans forsoning for å overvinne våre utfordringer og motta evangeliets velsignelser mer fullstendig.”

Personer som har selvmordstanker, kan ringe eller sende sms til 988, chatte på 988lifeline.org (USA), ringe 1-833-456-4566 eller sende sms til 45645 (16:00–24:00 ET; Canada).

4. Introduser de 12 trinnene: Vi skal nå ta en runde i rommet og bytte på å lese hvert av de 12 trinnene som finnes på siden (skriv inn sidetall her) i veiledningen (*Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide*). Vi oppfordrer alle som er villige, til å lese ett trinn. Du kan avstå hvis du foretrekker bare å lytte.

5. Introduser trinnstudium: Hver uke fokuserer vi på et nytt trinn i rehabiliteringen. Denne uken skal vi lese om trinn [nummer] fra side [nummer] i *Healing through the Savior: 12-Step Recovery*. Vi vil ta en runde i rommet, og alle som er villige til det, vil kunne lese ett eller to avsnitt. Du kan la være hvis du foretrekker bare å lytte. [Si neste setning bare hvis den er relevant for gruppen din.] Vi har et ekstra eksemplar av veiledningen som du kan bruke på dette møtet i tilfelle du ikke har et selv. [Fortsett så med neste setning.]

6. Introduser handlingstrinnene: Disse 12 trinnene utgjør et handlingsprogram. Når vi leser delen “Action Steps”, lærer vi mer om handlinger i evangeliet som vi kan gjøre for å komme til Kristus og motta styrke. *[Be deltageren som er den neste på lese- og delingslisten, om å begynne å lese delen “Action Steps”, og be hver deltager på listen som er villig til det om å lese et avsnitt eller to helt til dere er ved slutten av delen.]*

7. Presenter tilretteleggeren: Vi vil nå overlate til tilretteleggeren, [fornavnet til tilretteleggeren], å lede samtaledelen av dette møtet.

8. Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Hei, jeg er [ditt fornavn]. *[Del dine positive erfaringer knyttet til denne ukens trinn (hvis du har hatt noen), og bær vitnesbyrd om Frelseren.]*

9. Introduser gruppedeling: *[Les den første setningen bare hvis aktuelt.]* For de av dere som har blitt med etter at møtet begynte, ønsker vi dere velkommen. Vi vil nå begynne samtaledelen av møtet. Fortell om din personlige erfaring når det gjelder rehabilitering, trinnet vi drøfter denne uken eller trinnet du for tiden arbeider med. Prøv å fokusere på løsningen istedenfor problemet. Du må ikke gi detaljerte beskrivelser av den selvdestruktive adferden din. Husk at avbrytelser eller kommentarer til det en annen deltager forteller, ikke er passende. Du kan også avstå fra å si noe hvis du foretrekker bare å lytte. Taushetsplikt og anonymitet fremmer ærlighet og bidrar til å gjøre dette til et trygt sted å dele ting. Husk derfor dette prinsippet fra Anonyme Alkoholikere: “Alle dere ser her, og alt dere hører her, det skal dere la bli igjen her når dere drar herfra.” For å beskytte anonymiteten oppfordrer vi deg til bare å presentere deg med fornavnet ditt. Vi avslutter samtaledelen fem minutter før slutten av møtet, klokken [fastsatt tidspunkt].

Vi vil så høre de siste tankene fra eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne]. Tiden er nå inne til å dele erfaringene dine med tro og håp. Vi oppfordrer deg til å snakke i tre til fem minutter. Jeg vil gi et signal *[bank tre ganger]* hvis du har brukt opp tiden din. På dette møtet vil vi begynne med *[velg å hoppe fra person til person i rommet eller be om en frivillig]*. Hvem ønsker å begynne å dele?

10. Avslutt gruppedeling: Vi takker dere oppriktig for at dere deltok. Vi vil nå gi ordet tilbake til eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne].

11. Les følgende uttalelse: Presenter deg selv på nytt ved behov (for eksempel hvis det var noen som kom sent, og som kanskje ikke kjenner deg).

Jeg er eldste/bror/søster [etternavnet ditt]. Husk at det som har blitt delt her, er konfidensielt. Enkelte synspunkter som uttrykkes på møtet, representerer kanskje ikke Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges trosoppfatninger. Vi oppfordrer deg til å skaffe deg en personlig kopi av veiledningsheftet for å ta notater under møtene. Vi anbefaler også å bruke delene “Action Steps” og “Study and Understanding” mellom møtene for å bygge videre på det du har hørt og opplevd på dette møtet. Vi vet at kontakt med andre i det virkelige liv er avgjørende for å forandre seg, og vi oppfordrer deg til å bruke dokumentene “Støtte i rehabiliteringen” og “Valg av fadder” (tilgjengelig fra nettstedet eller gruppelederne) som en veiledning når du tar kontakt med andre for å få styrke og støtte. Til slutt vil vi takke hver og en av dere for at dere deltok. Din tilstedeværelse her viser din ydmykhet og tro og inspirerer til håp for alle som deltar i dag. Vil noen melde seg frivillig til å holde avslutningsbønnen etter kommentarene mine?

12. Avslutt med at gruppelederen deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Fokuser dine avsluttende tanker på prinsippene og verktøyene for forandring og ditt vitnesbyrd om Frelseren. Avslutt møtet i tide.

13. Be noen om å holde avslutningsbønnen.

14. Etter møtet kan du si følgende til eventuelle deltagere som er under 18 år. Vi er veldig glade for at du gjør noe aktivt for å takle utfordringene dine. Det vitner om ditt ønske om å innrette ditt liv etter Herrens vilje. Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Vi oppfordrer deg til å rådføre deg med dine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige. Hvis du ønsker en mer detaljert forklaring, kan du ta kontakt med [Kirkens familiekontors kontaktperson og telefonnummer]. *[Hvis personen under 18 fortsetter å delta, må du ikke minne ham eller henne på dette igjen. Ikke gjør ytterligere tiltak.]*

Format og dialog for nettbaserte rehabiliteringsmøter

Merk: Teksten nedenfor i snakkebobler viser ting du bør si. All annen tekst indikerer hva du bør gjøre på møtet.

1. Ønsk gruppen velkommen: Velkommen til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, Helbredelse gjennom Frelseren: Program for å overvinne avhengighet. Jeg er eldste/bror/søster [ditt etternavn]. Ledsageren min er eldste/bror/søster [din ledsagers etternavn], og vi er gruppelederene deres.

Gjør eller si følgende:

- Nettbaserte møter er mer tilgjengelige for mange og gir en grad av anonymitet som ikke er mulig ved personlig oppmøte.
- Forsikre deg om at du er i et konfidensielt område der ingen vil kunne avlytte samtalen, og der du kan være fri for distraksjoner eller forstyrrelser. Hvis du må forlate møtet, ber vi deg logge ut og så logge inn igjen når du er klar til å fortsette.
- Vi håper du vil vurdere å slå på kameraet, slik at vi kan få litt bedre kontakt og bedre støtte hverandre. Men det er helt i orden om du vil delta med kameraet av.
- Dette er et konfidensielt møte. Det er ikke tillatt å gjøre opptak av dette møtet. Du bør gjøre alt du kan for å holde disse møtene trygge og konfidensielle for alle som deltar. Men vær oppmerksom på at Kirkens familiekontor ikke kan garantere full konfidensialitet.
- Hvis det er noen som deltar for første gang, ønsker vi dere velkomne til dette møtet.

- Be alle under 18 år om å snakke med deg etter møtet (se instruksjon 14).
- Gi eventuelle kunngjøringer.

2. Be noen om å holde åpningsbønnen.

Vil noen melde seg frivillig til å holde en åpningsbønn?

3. Les misjonserklæringen: “Rehabiliteringsmøter i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige hjelper dem som ønsker støtte under en rehabilitering. Vi ønsker også velkommen familie og venner hvis liv kan bli påvirket av en annens avgjørelser. Vi er en gruppe brødre og søstre som deler våre erfaringer, vår tro og vårt håp når vi studerer og anvender evangeliets prinsipper i sammenheng med de 12 trinnene for rehabilitering. Møtene våre er et trygt sted for ærlig deling, fordi vi oppfordrer til overholdelse av prinsippene om taushetsplikt og anonymitet. Vi bruker et passende språk og har en passende adferd for å innby Ånden til å være med oss. Når vi praktiserer disse 12 trinnene i vårt liv, håper vi å få kraft gjennom Jesus Kristus og hans forsoning for å overvinne våre utfordringer og motta evangeliets velsignelser mer fullstendig.”

Personer som har selvmordstanker, kan ringe eller sende sms til 988, chatte på 988lifeline.org (USA), ringe 1-833-456-4566 eller sende sms til 45645 (16:00–24:00 ET; Canada).

4. Introduer de 12 trinnene: Vi skal nå ta en runde og bytte på å lese hvert av de 12 trinnene som finnes på side (sett inn sidetall her) i veiledningen. Vi oppfordrer alle som er villige, til å lese ett trinn. Du kan avstå hvis du foretrekker bare å lytte. Jeg vil legge ut leserekkefølgen i chatten.

5. Introduser trinnstudium: *[Les følgende to setninger bare hvis noen har blitt med på møtet etter at det startet.]* Før vi begynner å lese de 12 trinnene: Er det noen som har blitt med på møtet, som ønsker å bli lagt til i leselisten? Det er helt greit bare å lytte. *[Hvis ingen har blitt med på møtet forsinket, begynner du med neste setning.]* Hver uke fokuserer vi på et nytt trinn. Denne uken skal vi lese om trinn [nummer] fra side [sidetall] i *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide*. Hver person som velger å gjøre det, kan lese ett eller to avsnitt. Si fornavnet ditt før du leser, og når du er ferdig, sier du “Jeg sender videre.” Du kan også velge bare å lytte.

6. Introduser handlingstrinnene: Disse 12 trinnene utgjør et handlingsprogram. Når vi leser delen “Action Steps”, lærer vi mer om handlinger i evangeliet som vi kan gjøre for å komme til Kristus og motta styrke. *[Be deltageren som er den neste på lese- og delingslisten, om å begynne å lese delen “Action Steps”, og be hver deltager på listen som er villig, om å lese et avsnitt eller to til slutten av delen.]*

7. Presenter tilretteleggeren: Vi vil nå overlate til tilretteleggeren, [fornavnet til tilretteleggeren], å lede samtaledelen av dette møtet.

8. Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Hei, jeg er [ditt fornavn]. *[Del dine positive erfaringer knyttet til denne ukens trinn (hvis du har hatt noen), og bær vitnesbyrd om Frelseren.]*

9. Introduser gruppedeling:

- [Les neste setning bare hvis noen har blitt med i gruppen etter trinnstudiet.]* For de av dere som har blitt med etter at vi begynte, ønsker vi dere

velkommen. *[Fortsett så med følgende setning.]* Vi vil nå begynne samtaledelen av møtet. Fortell om din personlige erfaring når det gjelder rehabilitering, trinnet vi drøfter denne uken eller trinnet du for tiden arbeider med. Prøv å fokusere på løsningen istedenfor problemet. Du må ikke gi detaljerte beskrivelser av den selvdestruktive adferden din. Husk at avbrytelser eller kommentarer til det en annen deltager forteller, ikke er passende. Du kan også avstå fra å si noe hvis du foretrekker bare å lytte.

- Taushetsplikt og anonymitet fremmer ærlighet og bidrar til å gjøre dette til et trygt sted å dele ting. Husk derfor dette prinsippet fra Anonyme Alkoholikere: “Alle dere ser her, og alt dere hører her, det skal dere la bli igjen her når dere drar herfra.” For å beskytte anonymiteten oppfordrer vi deg til bare å presentere deg med fornavnet ditt.
- Vi avslutter samtaledelen fem minutter før slutten av møtet, klokken [fastsatt tidspunkt]. Vi vil så høre de siste tankene fra eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne]. Tiden er nå inne til å dele erfaringene dine med tro og håp. Vi oppfordrer deg til å snakke i tre til fem minutter. Jeg vil gi et signal *[bank tre ganger]* hvis du har brukt opp tiden din. På dette møtet skal vi gå videre nedover listen over deltagere. *[Begynn med deltageren som er etter tilretteleggeren på lese- og delingslisten.]*

10. Avslutt gruppedeling: *[Still følgende spørsmål fem minutter før den avsatte tiden for delingen er over, eller når det er en lang pause fra snakkingen.]* Er det noen som ikke har fått anledning til å dele, og som ønsker å gjøre det før vi overlater ordet til gruppelederen? *[La dem som ønsker å dele, gjøre det, men sørg for å holde deg innenfor den avsatte tiden for gruppedeling.]* Vi takker dere oppriktig for at dere deltok. Vi vil nå gi ordet tilbake til eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne].

11. Les følgende uttalelse: [*Presenter deg selv på nytt hvis det var noen som kom senere, og som kanskje ikke kjenner deg.*] Jeg er eldste/bror/søster [etternavnet ditt]. Husk at det som har blitt delt her, er konfidensielt. Enkelte synspunkter som uttrykkes på møtet, representerer kanskje ikke Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges trosoppfatninger. Vi oppfordrer deg til å skaffe deg en personlig kopi av veiledningsheftet for å ta notater under møtene. Vi anbefaler også å bruke delene “Action Steps” og “Study and Understanding” mellom møtene for å bygge videre på det du har hørt og opplevd på dette møtet. Vi vet at kontakt med andre i det virkelige liv er avgjørende for å forandre seg, og vi oppfordrer deg til å bruke dokumentene “Støtte i rehabiliteringen” og “Valg av fadder” (tilgjengelig fra nettstedet eller gruppelederne) som en veiledning når du tar kontakt med andre for å få styrke og støtte. Til slutt vil vi takke hver og en av dere for at dere deltok. Din tilstedeværelse her viser din ydmykhet og tro og inspirerer til håp for alle som deltar i dag. Vil noen melde seg frivillig til å holde avslutningsbønnen etter kommentarene mine?

12. Avslutt med at gruppelederen deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Fokuser dine avsluttende tanker på prinsippene og verktøyene for forandring og ditt vitnesbyrd om Frelseren. Avslutt møtet i tide.

13. Be noen om å holde avslutningsbønnen.

14. Etter møtet kan du si følgende til eventuelle deltagere som er under 18 år. Vi er veldig glade for at du gjør noe aktivt for å takle utfordringene dine. Det vitner om ditt ønske om å innrette ditt liv etter Herrens vilje. Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Vi oppfordrer deg til å rådføre deg med dine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige. Hvis du ønsker en mer detaljert forklaring, kan du ta kontakt med [Kirkens familiekontors kontaktperson og telefonnummer]. [*Hvis personen under 18 fortsetter å delta, må du ikke minne ham eller henne på dette igjen. Ikke gjør ytterligere tiltak.*]

Format og dialog for støttemøte for ektefeller og familier

Merk: Teksten nedenfor i snakkebobler viser ting du bør si. All annen tekst indikerer hva du bør gjøre på møtet.

1. Ønsk gruppen velkommen: Velkommen til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige, Helbredelse gjennom Frelseren: Støttemøte for ektefelle og familie. Jeg er eldste/bror/søster [ditt etternavn]. Ledsageren min er eldste/bror/søster [din ledsagers etternavn], og vi er gruppelederne deres.

Gjør eller si følgende:

- Er noen her for første gang? Vi ønsker deg/dere velkommen til dette møtet.
- Be deltagerne presentere seg med sitt fornavn.
- Be alle under 18 år om å snakke med deg etter møtet (se instruksjon 13).
- Vennligst slå av mobiltelefonen.
- Gi eventuelle kunngjøringer.

2. Be noen om å holde åpningsbønnen.

Vil noen melde seg frivillig til å holde en åpningsbønn?

3. Les misjonserklæringen: "Støttemøter for ektefeller og familier i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige hjelper dem som har familiemedlemmer som er fanget av avhengighet eller tvangsmessig adferd. Vi er en gruppe brødre og søstre som deler våre erfaringer, vår tro og vårt håp når vi studerer og anvender evangeliets prinsipper i sammenheng med *Spouse*

and Family Support Guide. Møtene våre er et trygt sted for ærlig deling fordi vi oppfordrer til overholdelse av prinsippene om taushetsplikt og anonymitet. Vi bruker passende språk og adferd for å innby Ånden til å være med oss. Når vi anvender evangeliets prinsipper i vårt eget liv, håper vi å få kraft gjennom Jesus Kristus og hans forsoning, finne håp og forståelse og motta evangeliets velsignelser mer fullstendig."

4. Introduser lese- og drøftingsdelen av møtet:

Hver uke fokuserer vi på et nytt prinsipp. Vi vil ta en runde i rommet, og alle som er villige til det, kan lese et avsnitt. Du kan la være hvis du foretrekker bare å lytte. *[Si neste setning bare hvis den er relevant for gruppen din.]* Vi har ekstra eksemplarer av veiledningen som du kan bruke på dette møtet i tilfelle du ikke har et selv. *[Fortsett så med neste setning.]* Under lesingen kan du lytte etter tanker og følelser som appellerer til deg. I tillegg kommer vi til å stoppe opp på slutten av hver del for å drøfte det vi har lest. Husk å rekke opp hånden og vente til du får ordet, slik at bare én person snakker om gangen. Vi avslutter lesingen og drøftingen klokken [fastsatt tidspunkt] for å få tid til samtaledelen av møtet. Hvem ønsker å begynne å lese?

5. Ha følgende instruksjoner i tankene når du leder drøftingen:

- Vent til hver del er lest før dere drøfter spørsmålene som finnes på slutten av hver del.
- La deltagerne svare på hverandres spørsmål.
- Hjelp deltagerne å fokusere på å anvende evangeliets prinsipper.
- Ikke la individuelle deltagere dominere drøftingen.
- Med mindre Ånden tilskynder deg eller det ikke er nok tid, kan du prøve å la gruppen lese og drøfte alle deler av prinsippet.
- Avslutt til fastsatt tid for å få tilstrekkelig tid til samtaledelen av møtet.

6. Presenter tilretteleggeren: Vi vil nå overlate til tilretteleggeren, [fornavnet til tilretteleggeren], å lede samtaledelen av dette møtet.

7. Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Hei, jeg er [ditt fornavn]. [Del dine positive erfaringer knyttet til denne ukens prinsipper (hvis du har hatt noen), og bær vitnesbyrd om Frelseren.]

8. Introduser samtaledelen av møtet:

- [Les følgende setning bare hvis det er aktuelt.] For de av dere som har blitt med etter at møtet begynte, ønsker vi dere velkommen. Vi vil nå begynne samtaledelen av møtet. Du oppfordres til å fortelle om dine personlige erfaringer og hvordan det å anvende evangeliets prinsipper har hjulpet i din situasjon. Prøv å fokusere på hvordan det å anvende prinsippene har hjulpet deg i din følelsesmessige vekst. Du må ikke gi detaljerte beskrivelser av din kjæres valg og adferd. Husk at avbrytelser eller kommentarer til det en annen deltager forteller, ikke er passende. Du kan også avstå fra å si noe hvis du foretrekker bare å lytte.
- Taushetsplikt og anonymitet fremmer ærlighet og gjør dette til et trygt sted å dele ting. I tråd med prinsippet om anonymitet oppfordrer vi deg til bare å presentere deg med fornavnet ditt.
- Vi avslutter samtaledelen fem minutter før slutten av møtet, klokken [fastsatt tidspunkt]. Tiden er nå inne til å dele erfaringene dine med tro og håp. Vi oppfordrer deg til å snakke i tre til fem minutter. Jeg vil gi et signal [bank tre ganger] hvis du har brukt opp tiden din. På dette møtet vil vi begynne med [avgjør om du vil gå fra person til person i rommet eller be om en frivillig]. Hvem ønsker å begynne å dele?

9. Avslutt gruppedeling: Vi takker dere oppriktig for at dere deltok. Vi vil nå gi ordet tilbake til eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne].

10. Avslutt møtet med følgende uttalelse: [Presenter deg selv på nytt hvis det var noen som kom senere, og som kanskje ikke kjenner deg.] Jeg er eldste/bror/søster [etternavnet ditt]. Husk at det som har blitt delt her, er konfidensielt. Enkelte synspunkter som uttrykkes på møtet, representerer kanskje ikke Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges trosoppfatninger. Vennligst gjennomgå delene "Gospel Study" og "Personal Learning and Application" av prinsippene mellom møtene for å bygge videre på det du har hørt og opplevd på dette møtet. Til slutt vil vi takke hver og en av dere for at dere deltok.

11. Avslutt med at gruppelederen deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Fokuser dine avsluttende tanker på prinsippene og ditt vitnesbyrd om Frelseren. Avslutt møtet i tide.

12. Be noen om å holde avslutningsbønnen.

13. Etter møtet kan du si følgende til eventuelle deltagere som er under 18 år: Vi er veldig glade for at du gjør noe aktivt for å takle utfordringene dine. Det vitner om ditt ønske om å innrette ditt liv etter Herrens vilje. Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Vi oppfordrer deg til å rådføre deg med dine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige. Hvis du ønsker en mer detaljert forklaring, kan du ta kontakt med [Kirkens familiekontors kontaktperson og telefonnummer]. [Hvis personen under 18 fortsetter å delta, må du ikke minne ham eller henne på dette igjen. Ikke gjør ytterligere tiltak.]

Format og dialog for nettbasert støttemøte for ektefelle og familie

Merk: Teksten nedenfor i snakkebobler viser ting du bør si. All annen tekst indikerer hva du bør gjøre på møtet.

1. Ønsk gruppen velkommen: Velkommen til Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige: Helbredelse gjennom Frelseren: Støttemøte for ektefelle og familie. Jeg er eldste/bror/søster [ditt etternavn]. Ledsageren min er eldste/bror/søster [etternavnet til ledsageren din], og vi er gruppelederne deres.

Gjør eller si følgende:

- Nettbaserte møter er mer tilgjengelige for mange og gir en grad av anonymitet som ikke er mulig ved personlig oppmøte.
- Forsikre deg om at du er i et konfidensielt område der ingen vil kunne avlytte samtalen, og der du kan være fri for distraksjoner eller forstyrrelser. Hvis du må forlate møtet, ber vi deg logge ut og så logge inn igjen når du er klar til å fortsette.
- Vi håper du vil vurdere å slå på kameraet, slik at vi kan få litt bedre kontakt og bedre støtte hverandre. Men det er helt i orden om du vil delta med kameraet av.
- Dette er et konfidensielt møte. Det er ikke tillatt å gjøre opptak av dette møtet. Du bør gjøre alt du kan for å holde disse møtene trygge og konfidensielle for alle som deltar. Men vær oppmerksom på at Kirkens familiekontor ikke kan garantere full konfidensialitet.
- Hvis det er noen som deltar for første gang, ønsker vi dere velkomne til dette møtet.

- Be alle under 18 år om å snakke med deg etter møtet (se instruksjon 13).
- Gi eventuelle kunngjøringer.

2. Be noen om å holde åpningsbønnen.

Vil noen melde seg frivillig til å holde en åpningsbønn?

3. Les misjonserklæringen: “Støttemøter for ektefelle og familie i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige hjelper dem som har familiemedlemmer som er fanget av pornografibruk eller rusmisbruk. Vi er en gruppe brødre og søstre som deler våre erfaringer, vår tro og vårt håp når vi studerer og anvender evangeliets prinsipper i sammenheng med *Spouse and Family Support Guide*. Møtene våre er et trygt sted for ærlig deling fordi vi oppfordrer til overholdelse av prinsippene om taushetsplikt og anonymitet. Vi bruker passende språk og adferd for å innby Ånden til å være med oss. Når vi anvender evangeliets prinsipper i vårt eget liv, håper vi å få kraft gjennom Jesus Kristus og hans forsoning, finne håp og forståelse og motta evangeliets velsignelser mer fullstendig.”

4. Introduser lese- og drøftingsdelen av møtet: Hver uke fokuserer vi på et nytt prinsipp. *[Les følgende to setninger bare hvis noen har blitt med på møtet etter at det startet.]* Før vi begynner å lese: Er det noen som har blitt med på møtet, som ønsker å bli lagt til i leselisten? Det er helt greit bare å lytte. *[Hvis ingen nye har blitt med på møtet, begynner du med neste setning.]* Hver person kan lese ett eller to avsnitt. Si fornavnet ditt før du leser, og når du er ferdig, sier du “Jeg sender videre.” Du kan også velge bare å lytte. Under lesingen kan du lytte etter tanker, følelser og erfaringer du har til felles med dem som allerede har fulgt disse prinsippene. Vi kommer til å stoppe opp på slutten av hver del for å drøfte det vi har lest. Husk å oppgi fornavnet ditt før du deler, slik at vi vet hvem som snakker. Vi avslutter lesingen og

drøftingen klokken [fastsatt tidspunkt] for å få tid til samtaledelen av møtet. Vil [personen som står først på deltagerlisten] begynne å lese?

5. Ha følgende instruksjoner i tankene når du leder drøftingen:

- Vent til hver del er lest før dere drøfter spørsmålene som finnes på slutten av hver del.
- La deltagerne svare på hverandres spørsmål.
- Hjelp deltagerne å fokusere på å anvende evangeliets prinsipper.
- Ikke la individuelle deltagere dominere drøftingen.
- Med mindre Ånden tilskynder deg eller det ikke er nok tid, kan du prøve å la gruppen lese og drøfte alle deler av prinsippet.
- Avslutt til fastsatt tid for å få tilstrekkelig tid til samtaledelen av møtet.

6. Presenter tilretteleggeren: Vi vil nå overlate til tilretteleggeren, [fornavnet til tilretteleggeren], å lede samtaledelen av dette møtet.

7. Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Hei, jeg er [ditt fornavn]. [Del dine positive erfaringer knyttet til denne ukens prinsipp (hvis du har hatt noen), og bær vitnesbyrd om Frelseren.]

8. Introduser samtaledelen av møtet:

- [Les følgende setning bare hvis det er aktuelt.] For de av dere som har blitt med etter at møtet begynte, ønsker vi dere velkommen. Vi vil nå begynne samtaledelen av møtet. Du oppfordres til å fortelle om dine personlige erfaringer og hvordan det å anvende evangeliets prinsipper har hjulpet i din situasjon. Prøv å fokusere på hvordan det å anvende prinsippene har hjulpet deg i din følelsesmessige vekst. Du må ikke gi

detaljerte beskrivelser av din kjæres valg og adferd. Husk at avbrytelser eller kommentarer til det en annen deltager forteller, ikke er passende. Du kan også avstå fra å si noe hvis du foretrekker bare å lytte.

- Taushetsplikt og anonymitet fremmer ærlighet og gjør dette til et trygt sted å dele ting. I tråd med prinsippet om anonymitet oppfordrer vi deg til bare å presentere deg med fornavnet ditt.
- Vi avslutter samtaledelen fem minutter før slutten av møtet, klokken [fastsatt tidspunkt]. Tiden er nå inne til å dele erfaringene dine med tro og håp. Vi oppfordrer deg til å snakke i tre til fem minutter. Jeg vil gi et signal [*bank tre ganger*] hvis du har brukt opp tiden din. På dette møtet skal vi gå videre nedover listen over lesere. [*Begynn med deltageren som er etter tilretteleggeren på lese- og delingslisten.*]

9. Avslutt gruppedeling: Vi takker dere oppriktig for at dere deltok. Vi vil nå gi ordet tilbake til eldste/bror/søster [navnet på en av gruppelederne].

10. Avslutt møtet med følgende uttalelse: [*Presenter deg selv på nytt hvis det var noen som kom senere, og som kanskje ikke kjenner deg.*] Jeg er eldste/bror/søster [etternavnet ditt]. Husk at det som har blitt delt her, er konfidensielt. Enkelte synspunkter som uttrykkes på møtet, representerer kanskje ikke Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges trosoppfatninger. Vennligst gjennomgå delene “Gospel Study” og “Personal Learning and Application” av prinsippene mellom møtene for å bygge videre på det du har hørt og opplevd på dette møtet. Til slutt vil vi takke hver og en av dere for at dere deltok.

11. Avslutt med at gruppelederen deler sine erfaringer (begrens det til fem minutter): Fokuser dine avsluttende tanker på prinsippene og ditt vitnesbyrd om Frelseren. Avslutt møtet i tide.

12. Be noen om å holde avslutningsbønnen.

13. Etter møtet kan du si følgende til eventuelle deltagere som er under 18 år. Vi er veldig glade for at du gjør noe aktivt for å takle utfordringene dine. Det vitner om ditt ønske om å innrette ditt liv etter Herrens vilje. Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Vi oppfordrer deg til å rådføre deg med dine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige. Hvis du ønsker en mer detaljert forklaring, kan du ta kontakt med [Kirkens familiekontors kontaktperson og telefonnummer]. *[Hvis personen under 18 fortsetter å delta, må du ikke minne ham eller henne på dette igjen. Ikke gjør ytterligere tiltak.]*

Opplæringspunkter for rehabiliteringsmøter

De følgende delene tar for seg viktige punkter å huske på når gruppeledere leder møter for rehabilitering og støtte til ektefelle og familie. Et eget dokument med opplæringspunkter for nettbaserte støttedmøter finnes etter dette dokumentet.

Forberedelse før møtet

- Forbered deg åndelig. Les innholdet for gjeldende trinn eller prinsipp, og se etter anvendelse i ditt eget liv.

Personlige møter

- Gjennomgå dokumentet “Møteformat og dialog” i dette tillegget, og gjør deg kjent med møteprosedyrene.
- Kom til møtet minst 15 minutter før tiden for å klargjøre rommet og hilse på dem som kommer tidlig.

Nettbaserte møter

- Gjennomgå dokumentet “Format og dialog for nettbasert møte” i dette tillegget, og gjør deg kjent med møteprosedyrene.
- Zoom bør brukes til nettbaserte møter ([ChurchofJesusChrist.zoom.us](https://www.churchofjesuschrist.zoom.us)). Deltagerne kan ringe inn – Zoom tilbyr både gratisnumre og lokale numre over hele verden. Bare ARP Zoom-kontoene skal brukes til ARP-møter. Private kontoer, stavskontoer eller menighetskontoer på Zoom skal ikke brukes.
- Gruppeledere for nettbaserte møter må logge seg på Zoom fra en datamaskin før hvert møte. Dette gjør det mulig for deg å se hvor mange deltagere som er på møtet, og dessuten å dempe noen som kanskje lager støy eller forstyrrer. Hvis du vil dempe noen, klikker du på demp-knappen ved siden av vedkommendes navn under deltagerfanen til høyre på skjermbildet. Du kan også klikke på

“demp alle” fra deltagerfanen øverst på skjermbilde eller trykke på Alt + M for å dempe alle deltagerne. Som møtevert kan du fjerne eventuelle deltagere som viser seg å være forstyrrende.

- Ring inn 10 minutter før møtet er planlagt å begynne. Når deltagerne blir med på møtet, hilser du på dem med: “Hei, dette er eldste/bror/søster [ditt etternavn]. Si fornavnet ditt hvis du ønsker å bidra ved å lese trinnet [eller prinsippet], eller hvis du ønsker å dele en erfaring. Eller du kan velge bare å lytte.” Hvis en deltager ikke svarer med et navn, gjentar du ikke hilsenen. Respekter vedkommendes ønske om å være anonym. Når du registrerer oppmøte for vedkommende, skriver du “passiv deltager”. Gjenta hilsenen til neste deltager som blir med på møtet.
- Sett opp en liste over dem som er villige til å hjelpe til med å lese. Denne listen vil bli brukt under lese- og samtaledelene av møtet.
- Når du setter opp lese- og delingslisten, plasserer du gruppelederne først, etterfulgt av tilretteleggeren. (Hvis ingen tilrettelegger er til stede, må du be en erfaren deltager om å dele tankene sine først i den delen av møtet. Denne personen skal følge gruppelederen på lese- og delingslisten. Se opplæringspunktet “Presenter tilretteleggeren” nedenfor for ytterligere informasjon.) Lag en liste over de andre deltagerne i den rekkefølgen de ringer inn.
- Før møtet begynner, leser du høyt navnene på lese- og delingslisten for alle deltagerne eller legger dem ut i chatten (verten kan aktivere dette). Ikke nevne deltagerne som bare lytter.

Ønsk gruppen velkommen

- Hils deltagerne varmt når de kommer. Hvis det er noen nykommere der, presenterer du deg selv, ber om fornavnene deres og takker dem for at de deltar.
- Be alle under 18 år om å snakke med deg etter møtet.
- Begynn møtet presis.

- Følg disposisjonen “Møteformat og dialog” eller “Format og dialog for innringings- eller videomøte” under møtet.
- Hvis det er nykommere der, ønsker du dem velkomne og oppfordrer dem til å presentere seg med fornavn.
- Del relevante kunngjøringer, for eksempel om møteendringer, nye møter og kommende andakter.

Be noen om å holde åpningsbønnen.

- Spør om noen er villige til å holde en åpningsbønn. Gi deltagerne tid til å melde seg frivillig før du spør noen.

Les misjonserklæringen

- Les misjonserklæringen nøyaktig slik den er skrevet.

Introduser de 12 trinnene, introduser trinnstudium og introduser handlingstrinnene (støttmøter for pornografibruk og rusmisbruk)

- Skap en atmosfære der deltagerne føler seg fri til å lese eller avstå. Lesing er en mulighet for deltagerne til å bidra til møtet, men noen kan være utilpass med å lese offentlig eller vil kanskje bare lytte.
- Hvis det er personlig møte, merker du eventuelle utdelingseksemplarer av veiledningen med “Gruppeeksemplar – vennligst lever tilbake”.
- Under nettbaserte møter kan du dele skjermen når du leser de 12 trinnene eller fra veiledningen.
- Når du henvender deg til gruppen, kan du bruke utsagn som begynner med “jeg” eller “vi” istedenfor “du”.
- Når gruppen kommer til delen “Action Steps”, stopper du og leser teksten etter “Introduser handlingstrinnene” fra dialog- og formatdokumentet. Fortsett så med deltagerne som leser delen “Action Steps”.

Introduser lese- og drøftingsdelen av møtet (støttmøter for ektefelle og familie)

- Skap en atmosfære der deltagerne føler seg fri til å lese eller avstå. Lesing er en mulighet for deltagerne til å bidra til møtet, men noen kan være utilpass med å lese offentlig eller vil kanskje bare lytte.
- Merk eventuelle utdelingseksemplarer av veiledningen med “Gruppeeksemplar – vennligst lever tilbake”.
- Når du henvender deg til gruppen, kan du bruke utsagn som begynner med “jeg” eller “vi” istedenfor “du”.

Presenter tilretteleggeren

- Hvis ingen tilrettelegger er til stede, hopper gruppelederen over dialogen for “Presenter tilretteleggeren” og “Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer” og fortsetter direkte til “Introduser gruppedeling”. Gruppelederen spør så noen med erfaring om trinnet eller prinsippet som studeres, om å begynne å dele sine erfaringer. Hvis det er et nettbasert møte, skal denne personen stå på lese- og delingslisten etter gruppelederen (se “Forberedelse før møtet, nettbaserte møter” i dette dokumentet for instruksjoner om lese- og delingslisten).

Begynn neste del av møtet med at tilretteleggeren deler sine erfaringer

- Tilretteleggeren setter et eksempel på riktig deling av erfaringer.
- Han eller hun begrenser det han eller hun deler, til fem minutter eller mindre.
- Tilretteleggeren deler en positiv opplevelse knyttet til denne ukens trinn eller prinsipp.
- Han eller hun fokuserer på løsningen istedenfor problemet.
- Han eller hun bærer vitnesbyrd om Frelseren.

Introduser gruppedeling

- Følg Ånden når korrigerende er nødvendig.
- Husk at hverken gruppeledere eller deltagere må avbryte den som snakker, ved å komme med kritikk, råd eller ros til noen.
- Ved behov kan man ta opp problemer under møtene. Vanlige problemer og mulige svar på dem kan omfatte:
 - *Problem: Ignorerer signalet om å avslutte innlegg. Mulig svar: "Det er på tide å avslutte kommentarene dine."*
 - *Problem: Bruker upassende språk. Mulig svar: "I gruppene våre bruker vi bare passende språk."*
 - *Problem: Bruker detaljerte eller grafiske beskrivelser. Mulig svar: "I gruppene våre unngår vi å dele detaljer."*
 - *Problem: Avbrytelser. Mulig svar: "I gruppene våre avbryter vi ikke hverandre."*
- Vær så skånsom som mulig når du gir korrigeringer.
- Vurder om det kan være mer effektivt å ta opp problemene eller spørsmålene til noen ved å snakke med dem etter møtet.

Avslutt gruppedeling

- Hvis det er kort tid, trenger ikke alle i gruppen å dele.
- Tilretteleggere deler vanligvis ikke en gang til.
- Tilretteleggere bør gi gruppelederne ordet igjen til riktig tid.
- På møter med få deltagere er det akseptabelt å avslutte møtet tidlig.
- Femten minutter før slutten av samtaledelen av møtet kan tilretteleggerne spørre deltagerne om det er noen som har veldig lyst til å dele noe. Hvis det er tid til det, bør de som svarer, få anledning til å dele.

Etter at gruppelederen har delt sine tanker, avslutter du møtet med følgende uttalelse og ber noen holde avslutningsbønnen

- Overhold grensen på fem minutter for deling, og avslutt møtet i tide for å oppmuntre til konsekvent adferd, tillit og respekt.
- Under avslutningskommentarene kan du vurdere å dele personlige erfaringer med trinnene, ideer fra handlingstrinnene eller skriftsteder fra delen "Study and Understanding".

Etter møtet

- For det første: Ta kontakt med nykommere (se "Ta godt imot nykommere" i tilleggset til denne håndboken).
- Oppfordre deltagerne til å studere og anvende "Støtte i rehabiliteringen" (se side 28). Hjelp dem til å forstå at de kan motta all den hjelp og støtte de ønsker på Herrens måte. Du kan oppmuntre dem til å velge en støtteperson med bønnens hjelp, som kan hjelpe dem å arbeide med trinnene og lære praktiske ferdigheter for å lykkes med rehabiliteringen. Hvis en deltager fortsetter å streve med vanedannende adferd, kan du oppfordre vedkommende til å vurdere å søke profesjonell hjelp.
- Sett av tid etter møtet til fellesskap og svar på spørsmål.
- Samle inn eventuelle utlånte veiledninger, og del ut eventuell nødvendig programinformasjon.
- Ikke be om telefonnumre eller e-postadresser fra deltagerne.
- Takk alle for at de møtte opp eller ringte inn.
- Du kan gi informasjon om andre tilgjengelige møter i deres område.
- Minn alle deltagere på å overholde taushetsplikten.
- Sørg for at rommet er som det var før møtet hvis det var personlig oppmøte. Tøm søppelet, og slå av lysene og varmen eller klimaanlegget. Lås dørene, og sikre bygningen.

Merknad til gruppeledere

- Snakk med eventuelle deltagere under 18 år. Si til dem: “Vi er veldig glade for at du gjør noe aktivt for å takle utfordringene dine. Det vitner om ditt ønske om å innrette ditt liv etter Herrens vilje. Vi har fått veiledning fra Kirken om at disse møtene er for personer som er 18 år og eldre. Vi oppfordrer deg til å rådføre deg med dine foreldre, biskopen og det psykiske eller medisinske helsevesenet for å finne andre alternativer som kan være nyttige. Du kan rådføre deg med det lokale Kirkens familiekontor om eventuelle spørsmål eller for mer informasjon.”
- Hvis du har grunn til mistanke om at et barn har blitt mishandlet eller forsømt, eller hvis deltagerne kan være i fare for å skade seg selv eller andre, må du straks varsle din overordnede.
- I nødstilfeller må du varsle politiet eller annet relevant beredskapspersonell.

