



HELANDE GENOM FRÄLSAREN

PROGRAM FÖR TILLFRISKNANDE
FRÅN BEROENDE

Administrativ handledning



Innehållsförteckning

Inledning: Beskrivning av tjänsterna	III
Organisationsstrukturen för Programmet för tillfrisknande från beroende	1
Kyrkliga roller och ansvar	2
Programmets roller för volontärer som programsamordnade, gruppleddare och diskussionsledare	3
Statistiska rapporter	5
Nya stödmöten	6
Riktlinjer och föreskrifter för implementering för stödgrupper	6
Uppmärksamma och välkomna nya deltagare	9
Stöd i tillfrisknandet.	10
Hur man väljer en sponsor.	12
Mötesformat och dialog för tillfrisknandemöten.	14
Mötesformat och dialog för tillfrisknandemöten online	17
Mötesformat och dialog för stödmöten för anhöriga	20
Mötesformat och dialog för anhörigmöte online.	22
Förberedelser för tillfrisknandemöten	25

”Ja, jag säger dig ... att det inte kunde finnas något så intensivt och så bittert som mina kval var. Ja, och vidare säger jag dig ... att det å andra sidan inte kan finnas något så intensivt och ljuvligt som min glädje var.”

Inledning: Beskrivning av tjänsterna

Helande genom Frälsaren – Program för tillfrisknande från beroende (PTB) är ett självhjälpssystem som administreras av Familjeservice på begäran av lokala prästadömsledare.

Programmet ger stöd till personer som vill tillfriskna från beroendebeteenden och tvångsmässiga beteenden samt till familjemedlemmar och vänner till personer som kämpar med dessa beteenden. Programmet baseras på evangeliets principer samt Anonyma Alkoholisters tolvstegsmetod som med tillstånd har modifierats till ett ramverk som införlivar kyrkans läror, principer och trosuppfattningar.Handledningarna för deltagarna i detta program är *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande* och *Spouse and Family Support Guide [Stödhandledning för anhöriga]*.

Informationen i den här administrativa handledningen hjälper Familjeservice-personal, programvolontärer och kyrkans ledare när de ger stöd till deltagarna och genomför programmet.

Även om det är viktigt att programmet genomförs på ett enhetligt sätt kan det anpassas under ledning av Familjeservice-personalen om det är lämpligt i områden där avstånd, kulturella skillnader eller andra faktorer gör det svårt att genomföra programmet så som det beskrivs här. Godtagbara ändringar kan vara ändringar av format, struktur, organisation och genomförande av programmet, så länge som man har programmets mål och uppdrag i åtanke. Familjeservice-personal, områdeschefer för välfärd och oberoende samt programvolontärer bör arbeta med Familjeservice-personalen på huvudkontoret när de gör eventuella justeringar.

Typer av möten för programmet för tillfrisknande från beroende är allmänna stödgrupper, stödgrupper för användning av pornografi, grupper för andra specifika problem samt stödgrupper för anhöriga. Allmänna stödgrupper är för personer som kämpar med drogberoende (receptbelagda eller olagliga droger) och andra beroendebeteenden. Stödgrupperna för användning av pornografi är utformade för att hjälpa personer som har problem med pornografi. Grupper för anhöriga är för makar/makor, familjemedlemmar och vänner som lider av effekterna av sina närståendes destruktiva beteenden. Deltagarna kan delta i så få eller så många möten de vill och behöver inte ett godkännande från en prästadömsledare innan de deltar. Deltagarnas namn registreras inte på något sätt.

Organisationsstrukturen för Programmet för tillfrisknande från beroende

Familjeservice – kyrkans huvudkontor:

Familjeservice administrerar programmet för tillfrisknande från beroende och skapar programmets innehåll, policy och riktlinjer under ledning av presiderande biskopsrådet. Personalen vid huvudkontoret samråder med områdeschefen för välfärd och oberoende för samordningen inom ett område.

Områdespresidentskap: Områdespresidentskapet godkänner genomförandet av programmet för tillfrisknande från beroende inom respektive område. Just nu är programmet godkänt i alla områden i världen. Områdespresidentskapet kan också välja att tilldela en områdessjuttio för att övervaka virtuella möten.

Områdeschef för välfärd och oberoende: I områden där det inte finns någon verksamhet inom Familjeservice kan områdeschefen för välfärd och oberoende ta på sig rollen som tilldelats den heltidsanställda för Familjeservice.

Lokal chef för välfärd och oberoende: Den lokala chefen för välfärd och oberoende hjälper lokala ledare i kyrkan med programmet och samarbetar med Familjeservice-personal och områdeschefen för välfärd och oberoende.

Förvaltande stavsresident:

Områdespresidentskapet utser en förvaltande stavsresidenten för Familjeservice (se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 22.9.1.2, Evangeliebiblioteket). Den förvaltande stavsresidenten hjälper Familjeservice med programmet för tillfrisknande från beroende. Han rapporterar också om programaktiviteter till andra medlemmar i samordnande råden och områdessjuttio.

I områden där det inte finns någon verksamhet inom Familjeservice kan en förvaltande stavsresident arbeta med områdeschefen för välfärd och oberoende.

Regional chef för Familjeservice: Den regionala chefen är heltidsanställd hos Familjeservice. Han eller hon stöder lokala förmedlingschefer som administrerar programmet och följer upp genom kvartalsvisa granskningar, månatliga enskilda samtal och en årlig granskning. Den regionala chefen ger också all personal i hans eller hennes område åtkomst till programmets webbplats.

Förmedlingschefen för Familjeservice: Chefen är heltidsanställd hos Familjeservice och den verksamhetschef som administrerar programmet för tillfrisknande från beroende i sin tilldelade region. Hans eller hennes ansvar är att se till att programmet fungerar enligt fastställda riktlinjer och rutiner.

Förmedlingschefen ansvarar för att välja ut och utbilda programsamordnare och samarbetar med dem för att administrera programmet. Han eller hon godkänner alla gruppledar- och diskussionsledaruppdrag och hanterar de äldre servicemissionärernas uppdrag med missionärsavdelningen. Förmedlingschefen deltar regelbundet i stödmöten för att se till att grupperna fungerar som de ska. Förmedlingschefen ansvarar också för att se till att gruppledarna och diskussionsledarna utbildas och får behörigheter för att få åtkomst till de administrativa funktionerna på programmets webbplats.

Förmedlingschefen kan på begäran vägleda och utbilda kyrkans ledare om stödgrupperna. Han eller hon samarbetar med den förvaltande stavsresidenten, lokala samordnande råd och lokala chefer för oberoende när det gäller stödgrupperna.

I områden där det inte finns någon verksamhet inom Familjeservice kan områdeschefen för välfärd och oberoende ta på sig rollen som förmedlingschef.

Förmedlingschefen för familjeservice träffar regelbundet programsamordnaren, chefen för oberoende och välfärd och den förvaltande stavspresidenten och/eller områdessjuttio för att rådgöra tillsammans om hur programmet fungerar, mötesförfrågningar, eventuellt avbrytande av möten, hur man kommunicerar med lokala ledare om programmet och lokala behov i samhället som programmet för tillfrisknande från beroende kan hantera.

Kyrkliga roller och ansvar

Områdessjuttio

Områdespresidentskapet kan tilldela en områdessjuttio för att ge kyrklig vägledning för online-grupper som täcker stora geografiska områden eller specifika språk. I samråd med chefen för Familjeservice godkänner han när och vilka typer av möten som hålls virtuellt.

Möten hålls med godkännande av en stavspresident men de administreras och drivs av Familjeservice för att säkerställa att lokala lagar följs samt för att säkerställa deltagarnas sekretess och säkerhet.

Stavs- eller distriktspresident

Alla personliga stödgruppsmöten påbörjas och hålls med godkännande av en tilldelad stavs- eller distriktspresident. I samråd med Familjeservice godkänner han vilka typer av grupper som ska anordnas i hans stav eller distrikt. Om områdespresidentskapet inte har tilldelat en områdessjuttio för att samordna virtuella möten kan stavspresidenterna arbeta med Familjeservice för att göra det.

Möten hålls med godkännande av en stavspresident men de administreras och drivs av Familjeservice för att säkerställa att lokala lagar följs och för att säkerställa deltagarnas sekretess och säkerhet.

Kyrkans ledare bör bara anordna eller sponsra kyrkans program: Helande genom Frälsaren – Program för tillfrisknande från beroende och inga andra 12-stegsprogram. Se *Allmän handbok*, 32.8.2, för mer information.

Biskop eller grenspresident

En biskop eller grenspresident kan diskutera materialet och stödgruppsmöten för programmet för tillfrisknande från beroende i församlings- eller grensråd. Han kan också bjuda in medlemmar att delta i programmet. Det kan vara till hjälp om biskopen erbjuder sig att delta med en medlem den första gången. Deltagarna behöver inte biskopens godkännande för att delta i ett möte.

Äldstekvorumets och Hjälpföreningens presidentskap

Medlemmar i äldstekvorumets och Hjälpföreningens presidentskap kan hjälpa dem de tjänar att vara medvetna om och delta i stödgruppsmöten. Det går bra att hänvisa till material och stödgruppsmöten för programmet för tillfrisknande från beroende i lektioner och som en del av stödverksamheten. Ledare kan kärleksfullt bjuda in vem som helst att delta i ett möte och det kan vara till hjälp om en ledare deltar med en medlem den första gången.

Det bästa sättet för ledare att bekanta sig med programmet är att delta i ett möte. Möten publiceras på:
addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.

Programmets roller för volontärer som programsamordnade, gruppleddare och diskussionsledare

Observera:

Alla programsamordnare och gruppleddare bör vara kallade som äldre servicemissionärer. Missionärsavdelningen har gjort denna begäran. Även om missionärsavdelningens riktlinjer föreskriver vissa krav för tjänande, har de beviljat undantag för det minsta antalet timmar per vecka för alla missionärer med ansvar för programmet för tillfrisknande från beroende.

Programsamordnare

Programsamordnare tjänar som äldre servicemissionärer och samarbetar med förmedlingschefen för Familjeservice för att administrera programmet. Samordnarna utses, utbildas, samråder regelbundet med och följer anvisningar från förmedlingschefen för Familjeservice som ansvarar för att övervaka programmet. De utbildar, stöder och tilldelar gruppleddare och diskussionsledare till möten.

Programsamordnare bör

1. inneha en giltig tempelrekommendation
2. verka i upp till 24 månader. Den tid man tjänar kan förlängas med godkännande av stavs-presidenten och förmedlingschefen för Familjeservice.

Ansvar

1. Genomföra de dagliga uppgifterna för att administrera programmet under ledning av förmedlingschefen för Familjeservice.

2. Genomföra utbildningen för programsamordnare i avsnittet för volontärer på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.
3. Arbeta med samordnaren för äldre servicemissionärer för att hantera gruppleddarnas dokumentation och uppdrag på hemsidan för servicemissionärer på servicemissionary.ChurchofJesusChrist.org.
4. Tillhandahålla grundläggande och löpande utbildning för gruppleddare och diskussionsledare.
5. Utse gruppleddare och diskussionsledare till stödgruppsmöten.
6. Schemalägga och genomföra regelbundna samordnande råd, fortbildnings- eller utbildningsmöten med gruppleddare och diskussionsledare för att ta upp program-, utbildnings- och planeringsfrågor.
7. Identifiera potentiella diskussionsledare. Rådgöra med den potentiella diskussionsledarens stavs- eller distrikts-president, biskop eller grens-president för att avgöra värdighet och om de är kvalificerade innan de leder möten.
8. Samordna med stavs-presidenten eller hans specialist för att starta nya stödmöten.
9. Samordna schemaläggningen av möten och kyrkans lokaler med ledare i kyrkan.
10. Lista stödgruppsinformation på programmets webbplats.
11. Se till att deltagarnas närvaro registreras korrekt på programmets webbplats.
12. Rådgöra regelbundet med stavs-presidenten eller hans specialist om möten som ska anordnas. Detta bör samordnas med förmedlingschefen för Familjeservice.

Gruppleddare

Gruppleddare genomför stödgruppsmöten. De är kallade och avskilda som äldre servicemissionärer. Gruppleddare ser till att mötena genomförs på rätt

sätt och ger deltagarna kortfattade instruktioner och vittnesbörd. Blivande gruppleddare fyller i rekommendationsformuläret för äldre servicemissionärer online på webbplatsen för äldre missionärer som sedan granskas och godkänns av förmedlingschefen för Familjeservice. När gruppleddaren ändras bör den avgående och den tillträdande ledaren båda delta på minst två möten för att bevara kontinuiteten i gruppleddarskapet.

Gruppleddare bör:

1. inneha en giltig tempelrekommendation
2. verka som gruppleddare i 24 månader. Den tid man tjänar kan förlängas med godkännande av stavsprententen.

Ansvar

1. Genomföra gruppleddarutbildningen i delen för volontärer på programmets webbplats.
2. Rapportera till programsamordnaren eller förmedlingschefen för Familjeservice.
3. Genomföra möten och se till att de genomförs enligt kyrkans normer och förväntningarna i den här handboken.
4. Sätta tonen för mötet genom att varmt välkomna alla deltagare. Vara särskilt uppmärksam på att välkomna och hälsa på nya personer som kanske inte känner till gruppmötenas allmänna format och regler. Studera och tillämpa informationen i "Uppmärksamma och välkomna nya deltagare" och "Stöd i tillfrisknandet" (se Appendix).
5. Uppmuntra gruppdeltagarna att söka stöd från Herren, sin biskop, sin familj och sina vänner, en terapeut och en sponsor (se "Stöd i tillfrisknandet" och "Hur man väljer en sponsor").
6. Läsa och tillämpa principerna i *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande* och *Spouse and Family Support Guide [Stödhandledning för anhöriga]*.
7. Planera, genomföra och leda allt utom berättardelen av mötena varje vecka (se mallarna i appendix för mötesformat och dialog).

8. Delta i samordnande råd, fortbildnings- och utbildningsmöten.
9. Skicka in månatlig statistisk information via programmets webbplats.
10. Identifiera potentiella diskussionsledare och skicka rekommendationer till programsamordnaren som ser över om de kan verka genom att samråda med kandidaternas stavsprentent eller biskop för att avgöra om de är värdiga innan de leder möten.
11. Hitta nya gruppleddare med hjälp av Familjeservice-personalen eller -specialisten.
12. Följa riktlinjerna för servicemissionärer, inklusive normerna för klädsel och vårdat yttre.
13. Tillhandahålla information om var man hittar programmaterial för diskussionsledare och deltagare.
14. Följa riktlinjerna i appendix, inklusive instruktionerna som beskrivs i utbildningspunkterna och manuskripten i dokumenten om format och dialog.
15. Uppmuntra och upprätthålla konfidentialitet för alla som är involverade i programmet för tillfrisknande från beroende.

Diskussionsledare

Allmänt stöd, användning av pornografi och grupper för specifika problem:

Diskussionsledaren är en person som lever i tillfrisknande från beroendebeteenden och känslomässigt vill stödja andra som försöker leva i tillfrisknande. De ansöker inte om missionärstjänst och kallas inte som servicemissionärer. Han eller hon genomför berättardelen av stödmötena och delar med sig av sitt vittnesbörd och sin berättelse om tillfrisknande med gruppmedlemmarna (se format- och dialogformulären i appendix för mer information). Berättardelen av gruppmötena bör vanligtvis genomföras av någon som själv har erfarenhet av beroende. Vid behov kan dock en gruppleddare fungera som diskussionsledare tills en diskussionsledare hittas.

Stöd för anhöriga:

Diskussionsledaren är en person som känslomässigt vill stödja andra som strävar efter att förstå hur man bemöter en närstående som kämpar med beroendebeteenden. Denna person är någon som har en god förståelse för de utmaningar man ställs inför. Han eller hon leder vanligtvis berättardelen av stödmötena och delar med sig av sitt vittnesbörd och sin förståelse av principerna med gruppmedlemmarna (se format- och dialogformulären i appendix för mer information). Vid behov kan dock en gruppleddare fungera som diskussionsledare tills en diskussionsledare hittas.

Diskussionsledare bör uppfylla följande:

1. Vara medlem i kyrkan, ha ett vittnesbörd om det återställda evangeliet och leva efter evangeliets normer.
2. Rekommenderas för att tjäna av gruppleddaren och programsamordnaren. Godkännas av hans eller hennes stavs- eller distriktspresident, eller biskop eller grenspresident om uppdraget att godkänna honom eller henne har delegerats.
3. Vara under tillfrisknande (nykter och ren) under minst 12 månader i följd innan volontärtjänsten börjar. En medlem i kyrkan som har varit i tillfrisknande under kortare tid kan dock bli ombedd att fungera som diskussionsledare, eftersom det är viktigt för gruppen att ha någon som har egen erfarenhet av utmaningarna.
4. Delta i stödmöten i minst tre månader innan personen blir diskussionsledare, om möjligt.
5. Studera och bekanta sig med allt tryckt material och material online.
6. Tjäna i sex till 24 månader. Den tid man tjänar kan förlängas med godkännande av stavspresidenten.

Ansvar

1. Genomföra utbildningen för diskussionsledare i avsnittet för volontär på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.

2. Främja en miljö av kärlek, tro, tillit och stöd så att gruppmedlemmarna känner sig välkomna och trygga.
3. Hålla i berättardelen av stödmötena.
4. Stötta programledarnas beslut.
5. Delta i samordnande råd och utbildningsmöten regelbundet.
6. Uppmuntra gruppdeltagarna att söka stöd från Herren, sin biskop, sin familj och sina vänner, en terapeut och en sponsor (se "Stöd i tillfrisknandet").
7. Om det behövs kan de fungera som sponsor eller stödperson för deltagarna.
8. Uppmuntra sekretess bland alla som är involverade i programmet för tillfrisknande från beroende.

Statistiska rapporter

Programsamordnaren får regelbundna statistiska rapporter från gruppleddarna. Gruppleddarna rapporterar följande månatliga totalsummor senast den 10:e i varje månad:

1. antal möten av varje typ som hållits
2. totalt antal deltagare vid alla möten, utom gruppleddaren och diskussionsledaren
3. antal nya deltagare som deltog i ett möte för första gången. (Obs! Definitionen av "ny" är en deltagare som deltar för första gången eller som kommer tillbaka till möten efter att ha varit borta ett år eller längre.)

Förmedlingschefen för Familjeservice ansvarar för att se till att programsamordnaren sedan skickar in den statistiska informationen till Familjeservice på kyrkans huvudkontor via sidan "Hantera möten" på programmets webbplats.

Nya stödmöten

Program för tillfrisknande från beroende

Så här skapar du en ny stödgrupp:

1. En områdessjuttio eller en stavsresident godkänner en ny stödgrupp i samråd med programsamordnarna, Familjeservice eller den lokala chefen för välfärd och oberoende.
2. Områdessjuttion eller stavsresidenten bör överväga följande alternativ i samråd med programsamordnaren eller Familjeservice-personalen:
 - a. *vilken typ av stödgrupp som bäst tillgodoser medlemmarnas behov*
 - b. *dag och tid för möten*
 - c. *om stödgruppen ska träffas personligen eller online*
 - d. *om det också bör hållas ett anhörigmöte för att tillgodose närståendes behov.*
3. Nästa steg är att välja gruppledare och en diskussionsledare för mötena. Programsamordnarna kan kanske ge befintliga gruppledare i programmet i uppdrag att hålla nya möten. Det kan också vara nödvändigt för stavsresidenten att kalla medlemmar i sin stav (eller en i närheten) till att verka som gruppledare. Familjeservice är verksamhetschefen för dessa möten och uppdrag måste godkännas av den lokala ledaren. Stavs- eller distriktsresidenterna bör rådgöra tillsammans med chefen för Familjeservice innan uppdrag tilldelas.
 - a. *Nyligen kallade gruppledare bör utbildas av programsamordnarna och delta i befintliga grupper innan de leder sin första stödgrupp.*
 - b. *Det kan vara svårt att hitta en diskussionsledare för en ny grupp. Kyrkans ledare kan leta efter en medlem i staven som har övervunnit någon typ av beroendebeteende eller tvångsmässigt beteende till att vara diskussionsledare.*

4. Informationen om den nya gruppen bör listas på programmets webbplats av programsamordnaren.
5. Stavsresidenten och kyrkans ledare kan sedan bestämma det bästa sättet att skapa medvetenhet om den nya gruppen bland medlemmarna.

Riktlinjer och föreskrifter för implementering för stödgrupper

Riktlinjer för möten

1. Stödgrupper för allmänt stöd, för användning av pornografi och för anhöriga godkänns automatiskt i alla områden. Stödgrupper för specifika problem måste godkännas av huvudkontoret för Familjeservice eller områdets chef för välfärd och oberoende.
2. Det kan finnas könsspecifika gruppmöten (möten för användning av pornografi bör vara könsspecifika). I sådana fall bör gruppledare och diskussionsledare också ha samma kön. Det kan också finnas pargrupper där män och kvinnor kan delta tillsammans.
3. Deltagarna bör vara minst 18 år. Personer under 18 år bör inte bjudas in. Om personer under 18 år deltar bör gruppledaren berätta för personen om den här riktlinjen efter det första mötet. Om personen väljer att delta i efterföljande möten bör inga fler påminnelser eller åtgärder vidtas.
4. Möten bör hållas i byggnader som ägs av kyrkan. Möten bör inte hållas i lokaler där behandling för beroende sker, men de kan hållas i kriminalvårdsanstalt med godkännande av stavs- eller distriktsresidenten och kriminalvårdsanstaltens fastighetsansvarige.

5. Möten hålls vanligtvis vid samma tid varje vecka och bör inte vara längre än en och en halv timme. Möten kan hållas i en timme.
6. Om ett möte har för många deltagare för att ge alla tid att berätta om sina tankar kan gruppledarna dela gruppen i två delar och träffa en del av gruppen i ett annat rum.
7. Närvaro vid stödmöten ersätter inte närvaro vid vanliga söndagsmöten i kyrkan eller församlingsaktiviteter. Schemalägg inte möten under söndagens mötesblock. Möten kan schemaläggas på måndagar om mötena slutar före 18:00. Håll inte möten när det är generalkonferens eller stavskonferens.
8. Telefonmöten och videokonferensmöten är mycket effektiva. De bör inte överstiga 25 deltagare.
9. Marknadsföring av programmet sker på begäran och efter godkännande av kyrkans ledare och bör samordnas med chefen för välfärd och oberoende.
10. Gruppledare och diskussionsledare bör uppmuntra deltagarna att studera och tillämpa dokumenten "Stöd i tillfrisknandet" och "Hur man väljer en sponsor" (se appendix). Deltagarna bör få all hjälp och allt stöd de vill ha på Herrens sätt. Deltagarna kan uppmuntras att under bön välja en sponsor som hjälper dem att utföra stegen och lära sig praktiska färdigheter för att leva i tillfrisknande. Om en deltagare fortsätter att kämpa med ett beroendebeteende bör de uppmuntras att överväga att söka professionell hjälp.
2. Möten för tillfrisknande och stödmöten som hålls i kyrkans lokaler bör inte hållas på samma tid och plats som ungdomsaktiviteter om det inte godkänts av värdstavens eller -distriktets president.
3. Information som delas under tillfrisknandemöten och stödmöten ska hållas konfidentiell av de som deltar.
4. Kyrkans ledare kan begära att presentationer om programmet ges vid möten för prästadömet, Hjälpföreningen, samt församlings- och stavsråd. Sådana förfrågningar bör samordnas med programsamordnaren, förmedlingschefen för Familjeservice eller den lokala chefen för välfärd och oberoende.
5. Programdeltagarna uppmuntras att regelbundet träffa sin biskop, grenspresident eller annan utsedd ledare för att diskutera framsteg och få ytterligare stöd.
6. Alla mediarelaterade förfrågningar och problem bör hänvisas direkt till huvudkontoret för Familjeservice, som samordnar med kyrkans informationstjänst.
7. Endast kyrkans officiella webbplatser bör användas för att ge information om programmet. Att skapa andra webbplatser för att marknadsföra programmet tillåts inte.
8. Familjemedlemmar som stöder en individ kan delta i stödgruppsmöten.
9. Gruppledare som innehar prästadömet kan ge prästadömsvälsignelser till deltagarna efter att ha uppmuntrat dem att först be en familjemedlem, en ledare i kyrkan eller stödbroder.
10. Namnbrickor för servicemissionärer innehåller endast följande: (1) missionärens namn, (2) "Servicemissionär" och (3) "Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga".
11. Heltidsmissionärer får inte delta i stödmöten som deltagare. Om deras missionspresident bedömer att det är lämpligt kan de ta med sig undersökare till mötena.

Programmets riktlinjer

1. Standardverken, kyrkans tidskrifter och stödgruppernas handböcker är det enda materialet som används vid stödmöten. Annat material eller publikationer stöds, säljs eller distribueras varken före, under eller efter stödmöten.

12. Om en stavspreident väljer att skapa ett möte utanför de godkända riktlinjerna för programmet betraktas sådana möten som stavsmöten och bör inte läggas till på webbplatsen. Familjeservice-personalen bör rådgöra med stavspreidenten och diskutera bästa arbetssättet.
13. Det kostar inget att delta i gruppmöten. Handledningar bör inte säljas på möten. Deltagarna kan köpa tryckta kopior av handledningen från store.ChurchofJesusChrist.org. De finns också tillgängliga digitalt utan kostnad i appen Evangeliebiblioteket och på addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org. Gruppledare kan också tillhandahålla tryckta kopior som deltagarna kan låna.
4. Familjeservice-personal, områdets chefer för välfärd och oberoende eller programsamordnare bör rådgöra med stavspreidenterna som är värdar om eventuella större problem med stödmöten som hålls i deras stav. (Obs! När de gör det bör de skydda deltagarnas anonymitet och hålla informationen som delas under mötena för tillfrisknande och stödmötena konfidentiella.)
5. Brasaftnar eller andakter där programmet för tillfrisknande från beroende diskuteras är tillåtna så länge de hålls och leds av en stavs- eller distriktspreident med godkännande från områdessjuttio. Om ett sådant möte går utöver gränserna för de samordnande råden behövs godkännande av områdespreidentskapet.
6. Ett kontor för Familjeservice kan hålla en årlig utbildning eller konferens för gruppledare och diskussionsledare. Den här utbildningen bör anordnas och genomföras av Familjeservice. En lätt måltid kan tillhandahållas och betalas av kontorets budget, men de som deltar bör inte få reseersättning.

Riktlinjer för administration

1. Gruppledare eller diskussionsledare bör kontakta lokala myndigheter vid eventuella nödsituationer eller allvarliga incidenter som inträffar under stödmöten. De bör också informera stavspreidenten, programsamordnaren och Familjeservice.
2. Alla eventuella sexuella överträdelser mellan en gruppledare eller diskussionsledare och en mötesdeltagare bör omedelbart rapporteras till Familjeservice-personalen eller områdets chef för välfärd och oberoende. Om mötesdeltagare rapporterar övergrepp eller överträdelser bör detta omedelbart rapporteras till Familjeservice-personalen eller områdets chef för välfärd och oberoende. Familjeservice kontaktar sedan kyrkans direktlinje för övergrepp eller områdets juridiska ombud efter behov.
3. När en mötesdeltagare regelbundet stör andra deltagare bör programsamordnaren eller gruppledarna hjälpa deltagaren att upphöra med sitt problematiska beteende. Om det inte hjälper, bör de be deltagaren att sluta komma på mötena

Riktlinjer för anpassningar

1. Programmet för tillfrisknande från beroende kan anpassas för att passa lokala behov. Anpassningar bör godkännas av huvudkontoret för Familjeservice och godkännande från området kan också behövas.
2. Specifika mötestider och platser meddelas inte på programmets webbplats. Området och dagen för mötet anges, men inte den exakta tiden eller adressen. Deltagarna måste kontakta en gruppledare, programsamordnare eller prästadömsledare för att få information om tid och plats. Det gör att mötena är konfidentiella.
3. Mindre ändringar kan göras i mötesformatet och dialogen för att passa specifika tillkännagivanden eller instruktioner. Upprätthåll god mötesledning.

Uppmärksamma och välkomna nya deltagare

En ny deltagare är en person som inte har varit på möten för PTB eller anhörgmöten. Han eller hon är ofta en person som befinner sig i ett tidigt skede av förändring, en person som återvänder efter ett skov eller en vän eller familjemedlem. Alla vi inte känner igen kan vara nya deltagare och eftersom de första mötena som nya deltagare deltar i ofta är avgörande är det särskilt viktigt att försöka få dessa personer att känna sig bekväma och välkomna.

Nya deltagare är ofta osäkra och oroliga. Kom ihåg att det krävs mycket mod för individer att erkänna att de ägnar sig åt destruktiva beteenden, att de inte kan hantera sina liv och att de behöver hjälp. Det krävs också mod av vänner och familjemedlemmar att prata om effekterna av substansberoende eller användning av pornografi i en närståendes liv och deras egna liv. Vårt mål är att hjälpa nykomlingar att vilja återvända.

Vi har ansvaret för att skapa en välkomnande och tillåtande atmosfär före, under och efter varje möte. Förlita dig på att Anden berör nya deltagare och vägleder dem genom förändringsprocessen.

Kom ihåg att nykomlingar ofta känner sig överväldigade, så var kärleksfull och försiktig i ditt tillvägagångssätt. Kärlek, stöd och uppmuntran är viktiga delar av att känna sig välkommen och inkluderad.

Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Om en person är under 18 år bör du uppmuntra dem att samråda med sina föräldrar, en biskop och personal inom psykiatri eller sjukvården för andra alternativ som kan vara till hjälp. Om de vill ha

en mer detaljerad förklaring kan du uppmuntra dem att kontakta den lokala kontaktpersonen för Familjeservice.

När du har uppmärksammat dem om regeln och om de fortsätter att komma ska du inte påminna dem om regeln och inte göra någonting för att genomdriva regeln.

Följande förslag kan vara till hjälp när du når ut till nya deltagare före och efter möten:

1. När du hälsar på någon du inte känner igen kan du presentera dig själv och fråga om han eller hon någonsin har deltagit i ett tolvstegsmöte tidigare.
2. Försäkra nya deltagare om att de är på en säker plats. Förklara att vi försöker följa principen om sekretess och att de bara behöver använda sina förnamn. Förklara också att om de inte är bekväma med att läsa eller berätta något på möten kan de bara lyssna.
3. Pressa inte nya deltagare att berätta mer än de vill. Tänk på att de ofta känner sig obekväma med att förklara varför de deltar i möten.
4. Föreslå att nya deltagare lyssnar efter känslor som de har gemensamt med andra deltagare. Nya deltagare kommer att känna sig mer benägna att återvända till möten när de kan relatera till personerna som berättar. Förklara att eftersom våra möten är öppna för personer som lider av olika typer av destruktiva beteenden kanske gruppmedlemmarna inte alltid har samma erfarenheter. Men de som engagerar sig i destruktiva beteenden har ofta liknande känslor, som de vars liv påverkas av andras val eller beteenden. Be nykomlingar att stanna kvar efter mötet om de har frågor.
5. Lita på att nya deltagare kommer att förstå programmet utan att höra om varje aspekt av det. Visa den nya deltagaren *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande* eller *Spouse and Family Support Guide [Stödhandledning*

för anhöriga] och uppmuntra dem att skaffa sig ett eget exemplar. Förklara för nya deltagare att de kan förstå och tillämpa principerna och metoderna som leder till förändring bättre om de lyssnar på Anden, deltar i möten och studerar handledningen.

6. Presentera nya deltagare för diskussionsledaren. Diskussionsledarna kommer ihåg hur det känns att gå på det första mötet. Diskussionsledarna är förebilder för deltagarna och kan vittna om hur programmet har förändrat deras liv.
7. Om problem uppstår som gäller vad nya deltagare berättar ska du vara så vänlig som möjligt i din respons. De flesta problem och frågor är bättre att diskutera efter mötet än under mötet. Med tiden kommer nya deltagare att förstå mötesetiketten.
8. Förklara för nya deltagare som är familjemedlemmar eller närstående till personer som kämpar med pornografianvändning eller substansberoende att det finns stödgruppsmöten för dem också.
9. Efter mötet tackar du nya deltagare personligen för att de deltagit.
10. Kom ihåg att nya deltagare är en välsignelse för gruppen. Nya deltagare ger fortsatta möjligheter att tjäna, stödja och lära av varandra.

Stöd i tillfrisknandet

Vikten av att hitta stöd

Stöd från andra är viktigt för att vi ska kunna tillfriskna och helas. Att ha någon som vi kan vända oss till i svaga stunder visar sig ofta vara avgörande. Förnekelse och isolering är kännetecknen på tvångsmässiga beteenden och beroendebeteenden. Utan andras stöd och perspektiv är det lätt att falla tillbaka i de här beteendena. Det är viktigt att vi får stöd så snart som möjligt i vårt tillfrisknande.

Att ha kontakt med andra ger oss inte bara den uppmuntran vi kan behöva, utan hjälper oss också att komma ihåg att vi är värda kärlek som barn till Gud. När vi ber andra om stöd blir vi välsignade, och de som stöder oss blir också välsignade. När vi följer de tolv stegen och ber andra om stöd kan vi ha nytta av följande källor till stöd:

1. **Vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden.** Vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden är våra största källor till stöd. Jesus Kristus och hans försoning gör det möjligt att förändras. I Mormons bok berättar Alma att Kristus ska "ta på sig deras skräpigheter så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet i köttet, så att han i köttet kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skräpigheter" (Alma 7:12). Vi känner att vi får hjälp och omvårdnad när vi ödmjukt vänder oss till vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. Det är viktigt att vi inte förbiser den hjälp som Frälsaren ger genom försoningen. Han har lärt oss: "Jag är vägen, sanningen och livet" (Johannes 14:6). Den Helige Anden kan ge oss tröst, frid och andlig styrka att fortsätta framåt.
2. **Familjemedlemmar.** Familjemedlemmar kan vara en källa till stöd genom att erbjuda kärlek och acceptans. De kan öka sin förmåga att ge stöd genom att tillämpa de evangelieprinciper som lärs ut i *Spouse and Family Support Guide* [*Stödhandledning för anhöriga*]. Även om inte alla i familjen kommer att vara i stånd känslomässigt att ge tröst, blir de som kan göra det ofta den starkaste källan till stöd.
3. **Vänner.** Vänner kan ge kärlek och stöd när vi pratar med dem om våra svårigheter, oavsett om vi anförtror dem detaljerna eller inte. När våra vänner har modet att påpeka beteenden som vi behöver sluta med, eller när de uppmuntrar oss att söka hjälp, kan vi gå framåt i vår utveckling mot tillfrisknande. När vi upplever att vi får kärlek och stöd från våra vänner kan det påminna oss om vårt värde.

4. **Ledare i kyrkan.** Ledare i kyrkan kan ge outhärligt stöd i förändringsprocessen. De här ledarna kan hjälpa oss att känna Frälsarens kärlek och de spelar en nyckelroll i att hjälpa oss omvända oss och förändra tvångsmässiga beteenden och beroendebeteenden.
5. **Sponsorer.** En sponsor är någon som har tillfrisknat genom att arbeta sig igenom de tolv stegen. Tack vare sin erfarenhet vet dessa personer hur de kan hjälpa oss att arbeta oss igenom och tillämpa stegen. De känner ofta igen oärlighet och förstår andra svårigheter, till och med när vi kanske inte är medvetna om dem själva. En sponsor finns där för att hjälpa oss "få perspektiv på våra liv och att undvika att överdriva eller förminska vår ansvarighet" (*Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande*, s. 28).
6. **Tillfrisknandemöten.** De här stödmötena erbjuder en trygg plats där vi kan få acceptans, kärlek och stöd. Under de här mötena delar vi våra erfarenheter samt vår tro på och vårt hopp om ett tillfrisknande genom Frälsaren Jesus Kristus och genom att tillämpa de tolv stegen i våra liv. Att dela våra erfarenheter kan hjälpa oss att arbeta på nödvändiga förändringar och få hopp om att tillfrisknande och helande är möjligt.
7. **Yrkeskunniga inom psykiatrisk och medicinsk sjukvård.** Yrkeskunniga kan ofta bistå med den insikt och de unika färdigheter som behövs för att man ska kunna tillfriskna och helas från tvångsmässiga beteenden och beroendebeteenden. Om vi fortfarande kämpar med tvångsmässiga beteenden och beroendebeteenden fastän vi deltar i programmet för tillfrisknande från beroende bör vi överväga att söka professionell hjälp från yrkeskunniga inom psykiatrisk och medicinsk sjukvård. När kyrkans medlemmar söker professionell hjälp bör de välja någon som stöder evangeliets principer.

Att välja personer som kan stödja dig

I kyrkans program för tillfrisknande från beroende blir du inte tilldelad en sponsor eller ett stödsystem. Att bestämma när och vem du ska be om hjälp är ett personligt beslut. Fundera under bön på vilka personer du har omkring dig som du känner dig mest bekväm med att be om hjälp, eller som skulle vara till störst hjälp för dig. Ju fler personer du har som stöd, desto större är i allmänhet chansen att du lyckas bli frisk. När du väl har identifierat vilka du vill ha i ditt stöttande nätverk kan det vara odmjukande och skrämmande att be om deras hjälp. Men när du gör det kanske du blir förvånad över hur mycket kärlek och acceptans du får känna. Ju mer du tar kontakt med andra, desto fler möjligheter får du att ta emot kärlek.

När du väljer vilka personer som ska stödja dig behöver du förstå att dessa måste vara ytterst pålitliga. Några av de mest effektiva personerna som kan stödja dig är de som har en befintlig kontakt med dig (föräldrar, äkta hälft, familj, ledare i kyrkan), vill att du ska lyckas, är fullt aktiva i kyrkan och förstår eller har en önskan att förstå exakt vilken utmaning du står inför. En person som har övervunnit egna utmaningar har ofta större empati för de utmaningar som andra upplever. De som har liknande utmaningar har ofta större förmåga att känna empati med din kamp.

När du påbörjar förändringsprocessen kan du vara fysiskt, känslomässigt och andligt sårbar. Var försiktig så att du inte utvecklar en olämplig relation med någon som stöttar dig.

Hur man väljer en sponsor

Genom att arbeta med en sponsor kan ditt tillfrisknande stärkas. En sponsor kan stödja dig i din utveckling och beslutsamhet att övervinna de utmaningar, beroenden eller beroendebeteenden du står inför. På din väg mot tillfrisknande är du inte ensam; sponsorer är personer som kan vara ”villiga att ... trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen” (Mosiah 18:9). Börja gärna arbeta med en sponsor så snart som möjligt.

Vad är en sponsor?

En sponsor är någon som har tillfrisknat genom att arbeta sig igenom de tolv stegen. Han eller hon kan förstå de specifika utmaningar som hänger samman med tillfrisknandet fastän du själv kanske inte är medveten om dem. En sponsor är där för att hjälpa dig att ”få perspektiv på [ditt] liv och att undvika att överdriva eller förminska [din] ansvarighet” (*Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande*, s. 28). Det är inte meningen att sponsorn ska vara din bästa vän eller kontakt inom den psykiatriska vården. En sponsors roll är att hjälpa dig arbeta dig igenom stegen mot tillfrisknande.

Hur du hittar en sponsor

I kyrkans program för tillfrisknande från beroende blir du inte tilldelad en särskild sponsor. Varje medlem får ta del av sponsorskapet på ett sätt som passar hans eller hennes personliga erfarenhet, behov och personlighet.

Sponsorskap är ett gemensamt beslut av dig, sponsorn och Herren.

Det kan kännas skrämmande att hitta någon som kan sponsra dig, men det finns andra som kan hjälpa dig. Det bästa sättet att hitta en sponsor är att delta i tillfrisknandemötena. De som har liknande

utmaningar har ofta större förmåga att känna empati med din kamp. Följande förslag kan vara till hjälp när du ska bestämma dig för en lämplig sponsor:

1. Sök andlig vägledning från din himmelske Fader genom att be och fasta om vem som kan bli sponsor för dig.
2. Välj gärna någon som har varit frisk länge och som själv har arbetat sig igenom de tolv stegen.
3. Lyssna när andra berättar om sina upplevelser av att tillfriskna och fundera över vem du skulle trivas med.
4. Gruppleddare och diskussionsledare kan presentera dig för lämpliga och villiga kandidater.
5. Fråga någon som du känner är kompetent.
6. Du bör välja en sponsor av samma kön (om ni inte är släkt).
7. När du påbörjar förändringsprocessen kan du vara fysiskt, känslomässigt och andligt sårbar. Var försiktig så att du inte utvecklar en relation där du blir beroende av sponsorn.
8. Du kan alltid be någon att sponsra dig tillfälligt. Du kan byta sponsor när som helst.

Hur man är en effektiv sponsor

Du gör en viktig insats när du blir sponsor eftersom du delar med dig av din egen erfarenhet, din tro och det hopp du har fått genom att arbeta dig igenom de tolv stegen mot tillfrisknande och helande genom Frälsaren Jesus Kristus. Sponsorer ställer tankeväckande frågor, hänvisar till resurser, ger praktiska tips om hur man går igenom stegen, och uppmuntrar personen de sponsrar att gå på mötena. Sponsorer förstår att även andra kan ha betydelse för en persons tillfrisknande och blir inte förolämpade om personen han eller hon sponsrar söker stöd av andra eller väljer att byta sponsor. Här följer några principer för att vara en effektiv sponsor:

1. **Prioritera Gud framför allt annat.** Kom alltid ihåg Gud och hjälp dem du sponsrar att förlita sig på honom. Var noga med att inte låta dem du sponsrar bli alltför beroende av dig. Ditt ansvar som sponsor är att uppmuntra andra att vända sig till sin himmelske Fader och Frälsaren för att få vägledning och kraft. Din roll är att berätta om dina upplevelser av tro och hopp, för att hjälpa personen du stödjer att känna sig älskad och stöttad genom Guds nåd.
2. **Var aktiv i ditt tillfrisknande.** En sponsor behöver ha varit frisk under en längre tid innan han eller hon sponsrar någon (oftast 12 månader eller längre) och vara aktivt engagerad i att tillämpa och studera principerna för tillfrisknande. Du kan känna ökad press i ditt eget tillfrisknande när du börjar sponsra någon annan. Var noga med att inte äventyra ditt eget tillfrisknande genom att sponsra någon annan. En sponsor tar hand om sig själv och ber om hjälp eller stöd när så behövs.
3. **Var ödmjuk.** *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande* förklarar: ”När du tjänar dina medmänniskor bibehåller du din ödmjukhet genom att inrikta dig på de evangeliska principer och övningar som du har lärt dig” (s. 68). Och vidare står det: ”Det finns inte utrymme i ditt nya liv för självupptagenhet eller känslor av överlägsenhet” (s. 69). Din roll som sponsor är att använda dina styrkor till att ge stöd och vägledning.
4. **Respektera andras handlingsfrihet och utöva tålamod.** Effektivt sponsorskap sker ”genom överbevisning, genom långmodighet, genom mildhet och ödmjukhet och genom uppriktig kärlek, genom välvilja och ren kunskap” (Läran och förbunden 121:41–42). Undvik att ge råd eller försöka reparera andra på något sätt eller vis. Hjälp andra att fundera över principer och metoder, och stötta dem sedan när de fattar sina egna beslut. Respektera deras handlingsfrihet och ha hopp om att Herren ska hjälpa dem när de vänder sig till honom. Personen du hjälper kanske inte är redo att gå vidare än. Han eller hon kanske upprepar osunda beteenden eller är långsam med att ta till sig principerna och metoderna för uppriktig förändring. En sponsor måste ha tålamod med andra på deras färd mot att bli friska.
5. **Tjäna osjälviskt.** Osjälviskt tjänande kräver att man ger utan att förvänta sig något i gengäld. En sponsor behöver stor förmåga att förstå och villighet att ägna tid och ansträngningar åt personen han eller hon sponsrar. Undvik att trakta efter beröm, beundran, lojalitet eller andra känslomässiga belöningar från dem du sponsrar.
6. **Respektera dina personliga åtaganden.** Att bli sponsor innebär inte att den du sponsrar ska ha obegränsad tillgång till din tid och dina resurser. Du kan visa hur viktigt det är att sätta sunda gränser genom att hedra dina övriga åtaganden, bland annat dem som gäller din familj, kyrkan, ditt yrke och din personliga tid. Kom ihåg rådet som ges i Mosiah 4:27: ”Och se till att allt detta sker med visdom och ordning, för det krävs inte att någon löper fortare än han har krafter till.”
7. **Ha en bön i hjärtat.** Varje gång du väljer att sponsra någon, sök då Herrens vägledning för att få veta vilka principer eller metoder som är till störst hjälp för den personens aktuella behov. Överväg i en anda av bön olika sätt att tjäna, och sträva alltid efter att bli ledd av Anden.
8. **Vittna om sanningen.** Du kan känna dig manad att dela dina erfarenheter för att låta andra veta att du förstår. Du kan också bära vittnesbörd om Frälsaren och om hans helande kraft. Sanningen att Gud är en underverkens Gud är nyckeln (se Moroni 7:29). Att vittna om hans barmhärtighet och nåd kan vara det viktigaste tjänande du kan erbjuda.
9. **Bevara förtroenden.** Som sponsor har du ett ansvar att skydda andras privatliv. Anonymitet och konfidentialitet är kärnprinciper i att stärka din förmåga att sponsra och hjälpa andra.

Mötesformat och dialog för tillfrisknandemöten

Obs! Texten nedan i pratbubblorna anger saker du bör säga. All annan text anger vad du ska göra under mötet.

1. Välkomna gruppen: Välkomna till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och Helande genom Frälsaren – Program för tillfrisknande från beroende.

Jag är äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Min kamrat är äldste/broder/syster [din kamrats efternamn] och vi är era gruppleddare.

Gör eller säg följande:

Är det någon som är här för första gången? Du/ni är välkommen/välkomna till det här mötet.

- Be deltagarna att presentera sig med sina förnamn.
- Be eventuella personer under 18 år att de pratar med dig efter mötet (se instruktion 14).

Jag vill be er stänga av era mobiltelefoner.

- Ta upp eventuella annonseringar.

Vägledningen för tillfrisknande finns i appen Evangeliebiblioteket eller kan beställas från store.ChurchofJesusChrist.org.

2. Be någon hålla inledningsbön.

Finns det någon som vill hålla inledningsbön?

3. Läs uppdragsbeskrivningen: ”Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas möten för tillfrisknande hjälper de som vill få stöd under tillfrisknandet. Vi välkomnar också familj och vänner vars liv kan påverkas av andras beslut. Vi är en grupp bröder och systrar som delar våra erfarenheter, vår tro och hopp när vi studerar och tillämpar evangeliets principer och hur de relaterar till de tolv stegen för tillfrisknande. Våra möten är en säker plats för uppriktigt berättande eftersom vi uppmuntrar principerna om sekretess och anonymitet och använder lämpligt språk och beteende för att bjuda in Anden att vara med oss. När vi använder de tolv stegen i våra liv hoppas vi få kraft genom Jesus Kristus och hans försoning för att övervinna våra utmaningar och mer fullständigt ta emot evangeliets välsignelser.”

Om du har självmordstankar kan du ringa Självmodslinjen 90101 eller chatta på <https://mind.se>. Fler resurser finns på 1177.

4. Introducera de tolv stegen: Vi ska nu turas om att läsa vart och ett av de tolv stegen som finns på sidan (skriv sidnummer här) i handledningen (*Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande*). Vi ber frivilliga att läsa ett steg var. Det går bra att låta bli om du föredrar att lyssna.

5. Introducera studierna av stegen: Varje vecka fokuserar vi på ett nytt steg för tillfrisknande. Den här veckan kommer vi att läsa om steg [nummer] som börjar på sidan [nummer] i *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande*. Vi låter alla i rummet, som vill, turas om att läsa ett eller två stycken. Det går bra att låta bli om du föredrar att lyssna. [Säg nästa mening endast om det gäller din grupp.] Vi har ett extra exemplar av handledningen som går att använda under det här mötet om någon av er inte har en bok. [Fortsätt sedan med nästa mening.]

6. Introducera de tolv stegen: De tolv stegen är ett handlingsprogram. När vi läser avsnittet "Åtgärder" lär vi oss mer om vad vi kan göra i evangeliet för att komma till Kristus och få styrka. *[Be nästa deltagare som står på tur att läsa och berätta att börja läsa avsnittet "Åtgärder" och be sedan varje deltagare som står på tur på listan som är villiga att läsa ett stycke eller två fram till slutet av avsnittet.]*

7. Introducera diskussionsledaren: Nu kommer vår diskussionsledare, [diskussionsledarens förnamn] att hålla berättardelen av detta möte.

8. Börja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Hej, jag heter [ditt förnamn]. *[Dela positiva erfarenheter relaterade till veckans steg (om du har haft några) och vittna om Frälsaren.]*

9. Introducera gruppberättande: *[Läs bara den första meningen om det är tillämpligt.]* Vi vill hälsa de av er som anlänt efter mötets början välkomna. Nu börjar berättardelen av mötet. Berätta om era personliga erfarenheter när det gäller tillfrisknande, steget vi diskuterar den här veckan eller steget du själv arbetar med. Fokusera berättandet på lösningen snarare än problemet. Avstå från ingående detaljer om ditt självdestruktiva beteende. Kom ihåg mötesetiketten: det är inte lämpligt att avbryta eller fälla kommentarer om det en annan deltagare berättar. Det går bra att avstå om ni föredrar att bara lyssna.

Sekretess och anonymitet främjar ärlighet och hjälper till att göra detta till en säker plats att berätta om sina upplevelser. Kom därför ihåg regeln från Anonyma Alkoholister: "Den du ser här, det du hör här, det stannar här när du går härifrån." För att värna om anonymiteten ber vi er att bara presentera er med förnamn.

Berättardelen avslutas fem minuter före mötets slut, vid [utsatt tid]. Vi får sedan avslutande tankar från äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna]. Tiden är nu er att berätta om era erfarenheter av tro och hopp. Vi ber er begränsa er till mellan tre och fem minuter. Jag ger en signal [*knacka tre gånger*] när tiden har gått. Under det här mötet fortsätter vi [*välj att fortsätta från person till person eller genom att vem som helst får börja berätta*]. Vem vill börja berätta?

10. Avsluta gruppberättandet: Vi tackar er för er medverkan. Nu ska vi lyssna på äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna].

11. Läs följande: Presentera dig själv igen om det behövs (till exempel om personer som kom för sent inte känner dig).

Jag heter äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Kom ihåg att allt som har berättats här är konfidentiellt. Vissa åsikter som uttrycks under mötet kanske inte representerar trosuppfattningarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Vi vill uppmuntra er att skaffa ett eget exemplar av handledningen där ni kan göra anteckningar under mötena. Vi rekommenderar också att ni använder avsnitten "Åtgärder" och "Studier och insikt" mellan mötena för att bygga vidare på det ni har hört och upplevt under det här mötet. Vi vet att det är viktigt att komma i kontakt med andra för att kunna förändras och vi vill uppmuntra er använda dokumenten "Stöd i tillfrisknandet" och "Hur man väljer en sponsor" (finns på webbplatsen eller hos gruppledarna) som vägledning när ni vänder er till andra för att be om styrka och stöd. Slutligen vill vi tacka var och en av er för ert deltagande. Er närvaro här visar att ni är ödmjuka och har tro och inget hopp hos alla som deltar i dag. Vill någon av er be avslutningsbönen när jag är klar?

12. Avsluta med att gruppleddaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Fokusera dina avslutande tankar på principerna och verktygen för förändring och ditt vittnesbörd om Frälsaren. Sluta i tid så att mötet kan avslutas på utsatt tid.

13. Be att någon ber avslutningsbönen.

14. Efter mötet kan du säga följande till eventuella deltagare som är under 18 år. Vi är tacksamma för att du/ni aktivt strävar efter att ta tag i dina/era utmaningar. Det visar att du/ni vill anpassa ditt/ert liv efter Herrens vilja. Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Vi vill uppmuntrar dig/er att prata med dina/era föräldrar, din/er biskop och personal inom psykiatri eller sjukvården om andra alternativ som kan vara till hjälp. Om du vill ha en mer detaljerad förklaring kan du kontakta [Familjeservice-kontaktperson och telefonnummer]. [Om personen under 18 år fortsätter att komma, påminn honom eller henne inte igen. Vidta inte några andra åtgärder.]

Mötesformat och dialog för tillfrisknandemöten online

Obs! Texten nedan i pratbubblorna anger saker du bör säga. All annan text anger vad du ska göra under mötet.

1. Välkomna gruppen: Välkomna till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och Helande genom Frälsaren – Program för tillfrisknande från beroende. Jag är äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Min kamrat är äldste/broder/syster [din kamrats efternamn] och vi är era gruppledare.

Gör eller säg följande:

- Online-möten är tillgängliga för fler personer och ger en viss grad av anonymitet som inte är möjlig under ett fysiskt möte.
- Se till att du befinner dig på en plats där ingen kan avlyssna konversationen och där du inte blir störd eller avbruten. Om du måste gå ifrån en stund, vänligen lämna mötet och gå sedan med igen.
- Slå gärna på kameran för att hjälpa till att skapa mer kontakt och stöd med andra deltagare. Det går dock bra att delta med kameran avstängd.
- Det här är ett konfidentiellt möte. Det är inte tillåtet att spela in det här mötet. Gör allt du kan för att hålla dessa möten trygga och konfidentiella för alla som deltar. Du bör dock tänka på att Familjeservice inte kan garantera sekretess.
- Om det är någon som deltar för första gången välkomnar vi dig till det här mötet.

- Be eventuella personer under 18 år att de pratar med dig efter mötet (se instruktion 14).
- Ta upp eventuella annonseringar.

2. Be någon hålla inledningsbön.

Finns det någon som vill hålla inledningsbön?

3. Läs uppdragsbeskrivningen: ”Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas möten för tillfrisknande hjälper de som vill få stöd under tillfrisknandet. Vi välkomnar också familj och vänner vars liv kan påverkas av andras beslut. Vi är en grupp bröder och systrar som delar våra erfarenheter, vår tro och hopp när vi studerar och tillämpar evangeliets principer och hur de relaterar till de tolv stegen för tillfrisknande. Våra möten är en säker plats för uppriktigt berättande eftersom vi uppmuntrar principerna om sekretess och anonymitet och använder lämpligt språk och beteende för att bjuda in Anden att vara med oss. När vi använder de tolv stegen i våra liv hoppas vi få kraft genom Jesus Kristus och hans försoning för att övervinna våra utmaningar och mer fullständigt ta emot evangeliets välsignelser.” Om du har självmordstankar kan du ringa Självmordslinjen 90101 eller chatta på <https://mind.se>. Fler resurser finns på 1177.

4. Introducera de tolv stegen: Vi ska nu turas om att läsa vart och ett av de tolv stegen som finns på sidan (infoga nummer här) i handledningen. Vi ber frivilliga att läsa ett steg var. Det går bra att låta bli om du föredrar att lyssna. Jag lägger upp läsordningen i chatten.

5. Introducera studierna av stegen: [Läs bara följande två meningar om någon har kommit till mötet efter att det har börjat.] Innan vi börjar läsa de tolv stegen, finns det någon som har kommit till

mötet och vill läggas till i läslistan? Det går bra att bara lyssna. *[Om ingen har kommit sent till mötet går det bra att börja med nästa mening.]* Varje vecka fokuserar vi på ett nytt steg. Den här veckan läser vi steg [stegets nummer] som börjar på sidan [sidnummer] i *Helande genom Frälsaren – 12-stegsguide för tillfrisknande*. De som vill kan läsa ett eller två stycken. Säg ditt namn innan du läser och när du är klar kan du säga ”Jag lämnar vidare”. Du kan också välja att bara lyssna.

6. Introducera de tolv stegen: De tolv stegen är ett handlingsprogram. När vi läser avsnittet ”Åtgärder” lär vi oss mer om vad vi kan göra i evangeliet för att komma till Kristus och få styrka. *[Be nästa deltagare på listan för läsning och berättande att börja läsa avsnittet ”Åtgärder” och be sedan deltagare på listan som är villiga att läsa ett stycke eller två fram till slutet av avsnittet.]*

7. Presentera diskussionsledaren: Nu kommer vår diskussionsledare, [diskussionsledarens förnamn] att leda berättardelen av detta möte.

8. Börja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Hej, jag heter [ditt förnamn]. *[Dela positiva erfarenheter relaterade till veckans steg (om du har haft några) och vittna om Frälsaren.]*

9. Introducera gruppberättande:

- [Läs bara nästa mening om någon anslutit sig till gruppen sedan studierna av stegen.]* Vi välkomnar er som nyligen har anslutit till mötet. *[Fortsätt sedan med följande mening.]* Nu börjar berättardelen av mötet. Berätta om era personliga erfarenheter när det gäller tillfrisknande, steget vi diskuterar den här veckan eller steget du själv arbetar med. Fokusera berättandet på lösningen snarare än problemet. Avstå från ingående detaljer om ditt självdestruktiva beteende. Kom ihåg mötesetiketten: det är inte lämpligt att avbryta

eller fälla kommentarer om det en annan deltagare berättar. Det går bra att avstå om ni föredrar att bara lyssna.

- Sekretess och anonymitet främjar ärlighet och hjälper till att göra detta till en säker plats att berätta om sina upplevelser. Kom därför ihåg regeln från Anonyma Alkoholister: ”Den du ser här, det du hör här, det stannar här när du går härifrån.” För att skydda anonymiteten ber vi er att endast presentera er med ert förnamn.
- Berättardelen avslutas fem minuter före mötets slut, vid [utsatt tid]. Vi får sedan avslutande tankar från äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna]. Tiden är nu er att berätta om era erfarenheter av tro och hopp. Vi ber er begränsa er till mellan tre och fem minuter. Jag ger en signal *[knacka tre gånger]* när tiden har gått. Under mötet följer vi listan över deltagare. *[Börja med deltagaren som kommer efter diskussionsledaren på listan över läsning och berättande.]*

10. Avsluta gruppberättandet: *[Ställ följande fråga fem minuter innan tiden för berättande är över eller när det blir en lång paus i berättandet.]* Finns det någon som inte har fått möjlighet att berätta och som vill göra det innan vi överlämnar tiden till vår gruppledare? *[Låt alla som vill berätta, men se till att hålla er inom den tilldelade tiden för gruppberättande.]* Vi vill tacka er för att ni har deltagit. Nu ska vi lyssna på äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna].

11. Läs följande uttalande: *[Presentera dig själv om det finns personer som kommit sent och som kanske inte känner dig.]* Jag heter äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Kom ihåg att allt som har berättats här är konfidentiellt. Vissa åsikter som uttrycks under mötet kanske inte representerar trosuppfattningarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Vi vill uppmuntra er att skaffa ett eget exemplar av handledningen där ni kan göra anteckningar under mötena. Vi rekommenderar också att ni använder avsnitten

”Åtgärder” och ”Studier och insikt” mellan mötena för att bygga vidare på det ni har hört och upplevt under det här mötet. Vi vet att det är viktigt att komma i kontakt med andra för att kunna förändras och vi vill uppmana er att använda dokumenten ”Stöd i tillfrisknandet” och ”Hur man väljer en sponsor” (finns på webbplatsen eller hos gruppledarna) som vägledning när ni vänder er till andra för att be om styrka och stöd. Slutligen vill vi tacka var och en av er för ert deltagande. Er närvaro här visar att ni är ödmjuka och har tro och inget hopp hos alla som deltar i dag. Finns det någon som vill be avslutningsbönen när jag är klar?

12. Avsluta med att gruppledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Fokusera dina avslutande tankar på principerna och verktygen för förändring och ditt vittnesbörd om Frälsaren. Sluta i tid så att mötet kan avslutas på utsatt tid.

13. Be att någon ber avslutningsbönen.

14. Efter mötet kan du säga följande till eventuella deltagare som är under 18 år. Vi är tacksamma för att du/ni aktivt strävar efter att ta tag i dina/era utmaningar. Det visar att du/ni vill anpassa ditt/ert liv efter Herrens vilja. Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Vi vill uppmuntrar dig/er att prata med dina/era föräldrar, din/er biskop och personal inom psykiatri eller sjukvården om andra alternativ som kan vara till hjälp. Om du vill ha en mer detaljerad förklaring kan du kontakta [Familjeservice-kontaktperson och telefonnummer]. [Om personen under 18 år fortsätter att komma, påminn honom eller henne inte igen. Vidta inte några andra åtgärder.]

Mötesformat och dialog för stödmöten för anhöriga

Obs! Texten nedan i pratbubblorna anger saker du bör säga. All annan text anger vad du ska göra under mötet.

1. Välkomna gruppen: Välkomna till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, Helande genom Frälsaren: stödmöte för anhöriga Jag är äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Min kamrat är äldste/broder/syster [din kamrats efternamn] och vi är era gruppledare.

Gör eller säg följande:

- Är det någon som är här för första gången? Du/ni är välkommen/välkomna till det här mötet.
- Be deltagarna att presentera sig med sina förnamn.
- Be eventuella personer under 18 år att de pratar med dig efter mötet (se instruktion 13).

- Stäng av mobiltelefonerna.
- Ta upp eventuella annonseringar.

2. Be att någon ber inledningsbönen.
Finns det någon som vill hålla inledningsbön?

3. Läs uppdragsbeskrivningen: ”Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas stödmöten för anhöriga hjälper närstående till personer som sitter fast i beroendebeteenden eller tvångsmässiga beteenden. Vi är en grupp bröder och systrar som delar våra erfarenheter, vår tro och vårt hopp medan vi studerar och tillämpar evangeliets principer och hur de relaterar till

Stödhandledningen för anhöriga. Våra möten är en trygg plats för ärligt berättande eftersom vi uppmuntrar till att följa principerna om sekretess och anonymitet. Vi använder lämpligt språk och beteende för att bjuda in Anden att vara med oss. När vi tillämpar evangeliets principer i våra egna liv hoppas vi få kraft genom Jesus Kristus och hans försoning för att finna hopp och förståelse och för att mer fullständigt ta emot evangeliets välsignelser.”

4. Introducera läsnings- och diskussionsdelen av mötet: Varje vecka fokuserar vi på en ny princip. Vi turas om och alla som vill kan läsa ett stycke. Det går bra att låta bli om du föredrar att lyssna. *[Säg nästa mening endast om det gäller din grupp.]* Vi har extra exemplar av handledningen som går att använda under det här mötet om någon av er inte har en. *[Fortsätt sedan med nästa mening.]* Lyssna efter tankar och känslor av igenkännande under läsningen. Vi kommer att ta en paus i slutet av varje avsnitt för att diskutera det vi har läst. Kom ihåg att räcka upp handen och vänta på din tur så att bara en person talar åt gången. Vi avslutar läsningen och diskussionen vid [utsatt tid] för att hinna med berättardelen av mötet. Vem vill börja läsa?

5. Ha följande instruktioner i åtanke när du leder diskussionen:

- Vänta tills varje avsnitt har lästs innan ni diskuterar frågorna i slutet av varje avsnitt.
- Låt deltagarna svara på varandras frågor.
- Hjälp deltagarna att fokusera på att tillämpa evangelieprinciper.
- Se till att enskilda deltagare inte dominerar diskussionen.
- Försök att ge gruppen möjlighet att läsa och diskutera alla avsnitt av principen såvida du inte leds av Anden eller om det inte finns tillräckligt med tid.
- Sluta vid utsatt tid för att ge tillräckligt med tid för berättardelen av mötet.

6. Introducera diskussionsledaren: Nu kommer vår diskussionsledare, [diskussionsledarens förnamn] att leda berättardelen av detta möte.

7. Börja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Hej, jag heter [ditt förnamn]. [Dela dina positiva erfarenheter relaterade till veckans princip (om du har haft några) och vittna om Frälsaren.]

8. Introducera berättardelen av mötet:

- [Läs bara följande mening om det är tillämpligt.] Vi vill hälsa de av er som anlänt efter mötets början välkomna. Nu börjar berättardelen av mötet. Vi ber er dela personliga erfarenheter och hur tillämpningen av evangeliets principer har hjälpt er i er situation. Försök att fokusera ert berättande på hur tillämpningen av principerna har hjälpt er i er känslomässiga tillväxt. Avstå från ingående detaljer om er närståendes val och beteenden. Kom ihåg mötesetiketten: det är inte lämpligt att avbryta eller fälla kommentarer om det en annan deltagare berättar. Det går bra att avstå om ni föredrar att bara lyssna.
- Sekretess och anonymitet främjar ärlighet och hjälper till att göra detta till en säker plats att berätta om sina upplevelser. I enlighet med principen om anonymitet ber vi er att endast presentera er med ert förnamn.
- Berättardelen avslutas fem minuter före mötets slut, vid [utsatt tid]. Tiden är nu er att berätta om era erfarenheter av tro och hopp. Vi ber er begränsa er till mellan tre och fem minuter. Jag ger en signal [knacka tre gånger] när tiden har gått. Under det här mötet fortsätter vi [välj att fortsätta från en person till nästa eller genom att vem som helst får börja berätta]. Vem vill börja berätta?

9. Avsluta gruppberättandet: Vi tackar er för er medverkan. Nu ska vi lyssna på äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna].

10. Avsluta mötet genom att säga följande: [Presentera dig själv igen om det finns personer som kommit sent och som kanske inte känner dig.] Jag heter äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Kom ihåg att allt som har berättats här är konfidentiellt. Vissa åsikter som uttrycks under mötet kanske inte representerar trosuppfattningarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Läs avsnitten ”Evangeliestudier” och ”Personlig lärdom och tillämpning” i principerna mellan mötena för att bygga vidare på det du har hört och upplevt under det här mötet. Slutligen vill vi tacka var och en av er för ert deltagande.

11. Avsluta med att gruppledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Fokusera dina avslutande tankar på principerna och ditt vittnesbörd om Frälsaren. Sluta i tid så att mötet kan avslutas på utsatt tid.

12. Be att någon ber avslutningsbönen.

13. Efter mötet kan du säga följande till eventuella deltagare som är under 18 år. Vi är tacksamma för att du/ni aktivt strävar efter att ta tag i dina/era utmaningar. Det visar att du/ni vill anpassa ditt/ert liv efter Herrens vilja. Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Vi vill uppmuntrar dig/er att prata med dina/era föräldrar, din/er biskop och personal inom psykiatrin eller sjukvården om andra alternativ som kan vara till hjälp. Om du vill ha en mer detaljerad förklaring kan du kontakta [Familjeservice-kontaktperson och telefonnummer]. [Om personen under 18 år fortsätter att komma, påminn honom eller henne inte igen. Vidta inte några andra åtgärder.]

Mötesformat och dialog för anhörigmöte online

Obs! Texten nedan i pratbubblorna anger saker du bör säga. All annan text anger vad du ska göra under mötet.

1. Välkomna gruppen: Välkomna till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga: Helande genom Frälsaren: stödmöte för anhöriga. Jag är äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Min kamrat heter äldste/broder/syster [din kamrats efternamn] och vi är gruppledare.

Gör eller säg följande:

- Online-möten är tillgängliga för fler personer och ger en viss grad av anonymitet som inte är möjlig under ett fysiskt möte.
- Se till att du befinner dig på en plats där ingen kan avlyssna konversationen och där du inte blir störd eller avbruten. Om du måste gå ifrån en stund, vänligen lämna mötet och gå sedan med igen.
- Slå gärna på kameran för att hjälpa till att skapa mer kontakt och stöd med andra deltagare. Det går dock bra att delta med kameran avstängd.
- Det här är ett konfidentiellt möte. Det är inte tillåtet att spela in det här mötet. Gör allt du kan för att hålla dessa möten trygga och konfidentiella för alla som deltar. Du bör dock tänka på att Familjeservice inte kan garantera sekretess.
- Om det är någon som deltar för första gången välkomnar vi dig till det här mötet.
- Be eventuella personer under 18 år att de pratar med dig efter mötet (se instruktion 13).
- Ta upp eventuella annonseringar.

2. Be att någon ber inledningsbönen.

Finns det någon som vill hålla inledningsbön?

3. Läs uppdragsbeskrivningen: "Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas stödmöten för anhöriga hjälper närstående till personer som sitter fast i pornografianvändning eller substansberoende. Vi är en grupp bröder och systrar som delar våra erfarenheter, vår tro och vårt hopp medan vi studerar och tillämpar evangeliets principer och hur de relaterar till *Stödhandledningen för anhöriga*. Våra möten är en trygg plats för ärligt berättande eftersom vi uppmuntrar till att följa principerna om sekretess och anonymitet. Vi använder lämpligt språk och beteende för att bjuda in Anden att vara med oss. När vi tillämpar evangeliets principer i våra egna liv hoppas vi få kraft genom Jesus Kristus och hans försoning för att finna hopp och förståelse och för att mer fullständigt ta emot evangeliets välsignelser."

4. Introducera läsnings- och diskussionsdelen av mötet: Varje vecka fokuserar vi på en ny princip.

[Läs bara följande två meningar om någon har kommit till mötet efter att det har börjat.] Innan vi börjar läsa, finns det någon som har kommit sent till mötet och som vill läggas till i listan över läsare? Det går bra att bara lyssna. [Om ingen har kommit sent till mötet kan du börja med nästa mening.] Varje person kan läsa ett eller två stycken. Säg ditt namn innan du läser och när du är klar kan du säga "Jag lämnar vidare". Du kan också välja att bara lyssna. Under läsningen kan du vara uppmärksam på tankar, känslor och erfarenheter som du har gemensamt med dem som redan har följt dessa principer. Vi tar en paus i slutet av varje avsnitt för att diskutera det vi har läst. Kom ihåg att säga ditt namn innan du berättar så att vi vet vem som talar. Vi avslutar läsningen och diskussionen vid [utsatt tid] för att hinna med berättardelen av mötet. Kan [personen som står först på deltagarlistan] vara vänlig och börja läsa?

5. Ha följande instruktioner i åtanke när du leder diskussionen:

- Vänta tills varje avsnitt har lästs innan ni diskuterar frågorna i slutet av varje avsnitt.
- Låt deltagarna svara på varandras frågor.
- Hjälp deltagarna att fokusera på att tillämpa evangelieprinciper.
- Se till att enskilda deltagare inte dominerar diskussionen.
- Försök att ge gruppen möjlighet att läsa och diskutera alla avsnitt av principen såvida du inte leds av Anden eller om det inte finns tillräckligt med tid.
- Sluta vid utsatt tid för att ge tillräckligt med tid för berättardelen av mötet.

6. Presentera diskussionsledaren: Nu kommer vår diskussionsledare, [diskussionsledarens förnamn] att leda berättardelen av detta möte.

7. Börja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar (begränsa berättandet till fem minuter): Hej, jag heter [ditt förnamn].
[Dela dina positiva erfarenheter relaterade till veckans princip (om du har haft några) och vittna om Frälsaren.]

8. Introducera berättardelen av mötet:

- [Läs bara följande mening om det är tillämpligt.] Vi vill hälsa de av er som anlänt efter mötets början välkomna. Nu börjar berättardelen av mötet. Vi ber er dela personliga erfarenheter och hur tillämpningen av evangeliets principer har hjälpt er i er situation. Försök att fokusera ert berättande på hur tillämpningen av principerna

har hjälpt er i er känslomässiga tillväxt. Avstå från ingående detaljer om er närståendes val och beteenden. Kom ihåg mötesetiketten: det är inte lämpligt att avbryta eller fälla kommentarer om det en annan deltagare berättar. Det går bra att avstå om ni föredrar att bara lyssna.

- Sekretess och anonymitet främjar ärlighet och hjälper till att göra detta till en säker plats att berätta om sina upplevelser. I enlighet med principen om anonymitet ber vi er att endast presentera er med ert förnamn.
- Berättardelen avslutas fem minuter före mötets slut, vid [utsatt tid]. Tiden är nu er att berätta om era erfarenheter av tro och hopp. Vi ber er begränsa er till mellan tre och fem minuter. Jag ger en signal [*knacka tre gånger*] när tiden har gått. Under mötet följer vi listan över läsare. [*Börja med deltagaren som kommer efter diskussionsledaren på listan över läsning och berättande.*]

9. Avsluta gruppberättandet: Vi tackar er för er medverkan. Nu ska vi lyssna på äldste/broder/syster [namnet på en av gruppledarna].

10. Avsluta mötet genom att säga följande: [Presentera dig igen om det finns personer som kommit senare och som kanske inte känner dig.] Jag heter äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Kom ihåg att allt som har berättats här är konfidentiellt. Vissa åsikter som uttrycks under mötet kanske inte representerar trosuppfattningarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Läs avsnitten "Evangeliestudier" och "Personlig lärdom och tillämpning" i principerna mellan mötena för att bygga vidare på det du har hört och upplevt under det här mötet. Slutligen vill vi tacka var och en av er för ert deltagande.

11. Avsluta med att gruppleddaren berättar: (begränsa berättandet till fem minuter): Fokusera dina avslutande tankar på principerna och ditt vittnesbörd om Frälsaren. Sluta i tid så att mötet kan avslutas på utsatt tid.

12. Be att någon ber avslutningsbönen.

13. Efter mötet kan du säga följande till eventuella deltagare som är under 18 år. Vi är tacksamma för att du/ni aktivt strävar efter att ta tag i dina/era utmaningar. Det visar att du/ni vill anpassa ditt/ert liv efter Herrens vilja. Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Vi vill uppmuntrar dig/er att prata med dina/era föräldrar, din/er biskop och personal inom psykiatri eller sjukvården om andra alternativ som kan vara till hjälp. Om du vill ha en mer detaljerad förklaring kan du kontakta [Familjeservice-kontaktperson och telefonnummer]. *[Om personen under 18 år fortsätter att komma, påminn honom eller henne inte igen. Vidta inte några andra åtgärder.]*

Förberedelser för tillfrisknandemöten

Följande avsnitt tar upp viktiga punkter att komma ihåg när gruppleddare vägleder möten för tillfrisknande och stödmöten för anhöriga. Ett separat dokument med förberedelser för stödmöten online tillhandahålls efter detta dokument.

Förberedelser före mötet

- Förbered dig andligen. Läs innehållet i det aktuella steget eller principen och fundera på hur det kan tillämpas i ditt eget liv.

Möten på plats

- Läs dokumentet "Mötesformat och dialog" i appendix och bekanta dig med mötesprocedurerna.
- Kom till mötet minst 15 minuter innan mötet börjar för att ställa i ordning rummet och hälsa på dem som kommer tidigt.

Onlinemöten

- Läs dokumentet "Format och dialog för onlinemöten" och bekanta dig med mötesprocedurerna.
- Zoom bör användas för onlinemöten ([ChurchofJesusChrist.zoom.us](https://churchofjesuschrist.zoom.us)). Deltagarna kan ringa in – Zoom har avgiftsfria och lokala nummer över hela världen. Endast zoomkonton för PTB bör användas för möten för programmet för tillfrisknande från beroende. Privata, stavs- eller församlingskonton hos Zoom bör inte användas.
- Gruppleddare för onlinemöten måste logga in på Zoom från en dator före varje möte. Det gör att du kan se hur många deltagare som är med på mötet och även stänga av ljudet om någon

för oväsen eller stör. Om du vill stänga av ljudet för någon klickar du på avstängningsknappen bredvid personens namn som anges på deltagarfliken till höger på skärmen. Du kan också klicka på "Stäng av ljudet för alla" via deltagarfliken längst upp på skärmen eller trycka på Alt + M för att stänga av ljudet för alla deltagare. Som mötesvärd kan du ta bort eventuella deltagare som uppträder störande.

- Gå in på mötet 10 minuter innan mötet är schemalagt att börja. När deltagarna kommer till mötet kan du hälsa dem med: "Hej, jag är äldste/broder/syster [ditt efternamn]. Om du vill hjälpa till med läsningen av steget [eller principen] eller om du vill berätta kan du säga ditt förnamn. Eller så kan du välja att bara lyssna." Om en deltagare inte svarar med ett namn ska du inte upprepa hälsningen. Respektera personens önskan om anonymitet. När du registrerar närvaron för den personen skriver du "deltagare som bara lyssnar". Upprepa hälsningen för nästa deltagare som kommer till mötet.
- Börja skriva en lista över personer som vill hjälpa till med läsningen. Listan används under läsnings- och berättardelarna av mötet.
- När du skapar listan över de som vill läsa och berätta skriver du gruppleddarna först, följda av diskussionsledaren. (Om ingen diskussionsledare är närvarande måste du be en deltagare med erfarenhet att berätta först under den delen av mötet. Den här personen bör komma efter gruppleddaren på listan över de som vill läsa och berätta. Se utbildningspunkten "Presentera diskussionsledaren" nedan för mer information.) Lista andra läsande deltagare i den ordning de ansluter sig till mötet.
- Innan mötet börjar kan du läsa upp namnen på listan över de som vill läsa och berätta för alla deltagare eller skriva i chatten (värdar kan aktivera detta). Nämn inte de som bara lyssnar.

Välkomna gruppen

- Hälsa deltagarna med värme när de ansluter. Om det finns nykomlingar kan du presentera dig, be om deras förnamn och tacka dem för att de är där.
- Be alla under 18 år att tala med dig efter mötet.
- Börja mötet i tid.
- Följ beskrivningarna i "Mötesformat och dialog" eller "Mötesformat och dialog för telefon- eller videomöten" under mötet.
- Om det finns nya deltagare kan du välkomna dem och be att de presenterar sig med förnamn.
- Berätta om annonseringar, som kan innehålla mötesändringar, nya möten och kommande andakter.

Inbjud någon att be inledningsbönen

- Fråga om någon vill be inledningsbönen. Låt en deltagare erbjuda sig innan du kallar någon att göra det.

Läs uppdragsbeskrivningen

- Läs uppdragsbeskrivningen exakt som den är skriven.

Introducera de tolv stegen, introducera studier av stegen och åtgärderna (stödmöten för pornografi och substansberoende)

- Skapa en atmosfär av acceptans så att deltagarna känner sig fria att läsa eller inte. Läsning är en möjlighet för deltagarna att bidra till mötet, men vissa kan vara obekväma med att läsa högt eller kanske bara vill lyssna.
- Om ni träffas personligen kan du märka eventuella utdelningsexemplar av handledningarna med texten "Gruppexemplar – lämna tillbaka".
- För onlinemöten kan du dela skärmen när ni läser de tolv stegen eller handledningen.
- När du talar till gruppen kan du börja meningar med "jag" eller "vi" i stället för "ni".
- När gruppen når avsnittet "Åtgärder" stannar du upp och läser texten efter "Introducera åtgärder" i

dokumentet om dialog och format. Fortsätt sedan med att deltagarna läser avsnittet "Åtgärder".

Introducera läsnings- och diskussionsdelen av mötet (anhörigmöte)

- Skapa en atmosfär av acceptans så att deltagarna känner sig fria att läsa eller inte. Läsning är en möjlighet för deltagarna att bidra till mötet, men vissa kan vara obekväma med att läsa högt eller kanske bara vill lyssna.
- Märk eventuella utdelningsexemplar av handledningarna med "Gruppexemplar – lämna tillbaka".
- När du talar till gruppen kan du börja meningar med "jag" eller "vi" i stället för "ni".

Presentera diskussionsledaren

- Om ingen diskussionsledare är närvarande hoppar gruppledaren över dialogen för "Presentera diskussionsledaren" och "Börja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar" och fortsätter direkt till "Introducera gruppberättande". Gruppledaren ber sedan någon med erfarenhet av steget eller principen som studeras att börja berätta. Om du genomför ett onlinemöte bör den personen finnas med på listan över de som vill läsa och berätta efter gruppledaren (se "Förberedelser före mötet, onlinemöten" i det här dokumentet för anvisningar för läsnings- och berättarlistan).

Påbörja nästa del av mötet med att diskussionsledaren berättar

- Diskussionsledaren sätter ett exempel för lämpligt berättande.
- Han eller hon begränsar sitt berättande till fem minuter eller mindre.
- Diskussionsledaren delar med sig av en positiv erfarenhet som rör veckans steg eller princip.
- Han eller hon fokuserar på att dela lösningen snarare än problemet.
- Han eller hon vittnar om Frälsaren.

Introducera gruppberättande

- Följ Anden om någon behöver tillrättavisas.
- Kom ihåg att varken gruppleddare eller deltagare bör prata i mun på varandra, genom att kritisera, ge råd eller berömma en eller flera deltagare.
- Åtgärda problem efter behov under mötena.
Vanliga problem och möjliga lösningar kan vara:
 - *Problem: strunta i signalen för att avsluta sitt berättande. Möjligt svar: "Det är dags att avsluta ditt berättande."*
 - *Problem: använda olämpligt språk. Möjligt svar: "I våra grupper använder vi vårdat språk."*
 - *Problem: berätta ingående detaljer. Möjligt svar: "I våra grupper undviker vi att berätta ingående detaljer."*
 - *Problem: folk pratar i munnen på varandra. Eventuellt svar: "I våra grupper pratar vi i tur och ordning."*
- Var så omtänksam som möjligt när du tillrättavisar.
- Fundera på om du kan lösa någons problem eller frågor mer effektivt genom att tala med honom eller henne efter mötet.

Avsluta gruppberättande

- Om det är ont om tid behöver inte alla berätta.
- Diskussionsledare berättar vanligtvis inte en andra gång.
- Diskussionsledare bör lämna tillbaka ordet till gruppleddarna i tid.
- På möten där det är få deltagare kan mötet avslutas tidigt.
- Femton minuter innan berättandet avslutas bör diskussionsledarna fråga om det finns någon som gärna vill berätta något. När tiden tillåter bör de som svarar få möjlighet att berätta.

Avrunda med att gruppleddarna berättar, avsluta mötet med följande budskap och inbjud någon att be avslutningsbönen

- Följ femminutersregeln och avsluta mötet i tid för att främja regelbundenhet, tillit och respekt.
- Under avslutningen kan du dela personliga erfarenheter med stegen, idéer från åtgärderna eller skriftställen från avsnittet "Studier och insikt".

Efter mötet

- Vänd dig först till nya deltagare (se "Uppmärksamma och välkomna nya deltagare" i appendix i den här handledningen).
- Uppmuntra deltagarna att studera och tillämpa "Stöd i tillfrisknande" (se sidan 28). Hjälp dem att förstå att de kan få all hjälp och stöd de vill ha på Herrens sätt. Du kan uppmuntra dem att i en anda av bön välja en stödperson som kan hjälpa dem att gå igenom stegen och lära sig praktiska färdigheter för att leva i tillfrisknande. Om en deltagare fortsätter att kämpa med ett beroendebeteende kan du be dem att överväga att söka professionell hjälp.
- Avsätt tid efter mötet för gemenskap och svar på frågor.
- Samla in eventuella utlånade handledningar och dela ut all nödvändig programinformation.
- Be inte om deltagarnas telefonnummer eller e-postadresser.
- Tacka alla som deltagit.
- Du kan ge information om andra tillgängliga möten i ditt område.
- Påminn alla deltagare om att upprätthålla sekretess.
- Ställ i ordning rummet som det var innan mötet om ni träffades personligen. Töm papperskorgen och släck lamporna och stäng av värmen eller luftkonditioneringen. Lås dörrarna och vidta övriga säkerhetsåtgärder.

Information till gruppledare

- Prata med eventuella deltagare som är under 18 år. Förklara för dem: "Vi är tacksamma för att du/ni aktivt strävar efter att hantera dina/era utmaningar. Det visar att du/ni vill anpassa ditt/ert liv efter Herrens vilja. Vi har fått instruktioner från kyrkan om att dessa möten är för personer som är 18 år eller äldre. Vi uppmuntrar dig/er att prata med dina/era föräldrar, en biskop och personal inom psykiatri eller sjukvården om andra alternativ som kan vara till hjälp. Rådfråga ditt lokala Familjeservice-kontor om du har frågor eller vill ha mer information."
- Om du har anledning att misstänka att ett barn har utsatts för övergrepp eller försumrats, eller om det finns risk för att deltagarna skadar sig själva eller andra, ska du omedelbart meddela en ansvarig med större befogenheter.
- I nödfall kan du kontakta lokal polis eller annan lämplig räddningspersonal.

