



GYÓGYULÁS A SZABADÍTÓN KERESZTÜL

FÜGGŐSÉGBŐL VALÓ FELÉPÜLÉS PROGRAM

Szervezési kalauz



Tartalomjegyzék

Bevezetés: Szolgáltatások leírása	iii
A függőségéből való felépülés program szervezeti felépítése	1
Egyházi vezetői szerepkörök és feladatok	2
A programkoordinátorok, csoportvezetők és moderátorok önkéntesi szerepkörei	3
Statisztikai jelentések	6
Új támogatási gyűlések	6
Megvalósítási irányelvek és eljárásrendek támogatási csoportok számára	7
Az újonnan érkezők köszöntése és fogadása	10
Támogatás a felépülésben	11
Támogató kiválasztása	13
Felépülési gyűlések menete és párbeszéd	16
Online felépülési gyűlések menete és párbeszéd	19
Házastársi és családi támogatási gyűlés menete és párbeszéd	22
Online Házastársi és családi támogatási gyűlés menete és párbeszéd	25
Képzési pontok a felépülési gyűlésekhez	28

„...semmi nem lehet olyan átható és olyan keserű, amilyenek a fájdalmaim voltak. Igen, és azt is mondom neked..., hogy másrésről semmi nem lehet olyan átható és édes, amilyen az örömöm volt.”

– ALMA 36:21

Bevezetés: Szolgáltatások leírása

A Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Függőségből való felépülés program (FFP) egy önsegítő program, melyet a Családsegítő Szolgáltatások a helyi papsági vezetők kérésére nyújt.

A program támogatást nyújt azoknak, akik igyekeznek a függőségből és kényszeres viselkedésből felépülve élni, valamint az ezen viselkedéssel küszködők családtagjainak és barátainak is. A program tartalmaz evangéliumi tantételeket, valamint az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. [Anonim Alkoholisták világszervezete] 12 lépését, az engedélyükkel olyan keretbe helyezve, amely beépíti az egyház tanait, tantételeit és hitelveit a lépésekbe. A programhoz tartozó résztvevői kalauzok a *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz], valamint a *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz].

Az ebben a szervezési kalauzban található tudnivalók segítenek a Családsegítő Szolgáltatások személyzetének, a program önkénteseinek és az egyházi vezetőknek, amikor támogatást nyújtanak a résztvevőknek és lebonyolítják a programot.

Bár fontos a következetesség a program lebonyolításában, érthető, hogy azokon a területeken, ahol a távolság, a kulturális különbségek vagy más tényezők megnehezítik a program működtetését olyan módon, ahogy ebben az anyagban felvázoltuk, a Családsegítő Szolgáltatások személyzetének az iránymutatásával helyénvaló lehet az átalakítás. Az elfogadható változtatások közé tartozhat a program menetének, felépítésének, szervezetének és magvalósításának a módosítása mindaddig, amíg a program céljait és küldetését szem előtt tartják. A Családsegítő Szolgáltatások személyzete, a területi jólléti és önellátási igazgatók, valamint a program önkéntesei a Családsegítő Szolgáltatások központi személyzetével együttműködve végezzenek bármely változtatást.

Az FFP-gyűlések fajtái közé tartoznak az általános támogatási csoportok, a pornográfiahasználattal kapcsolatos támogatási csoportok, egyéb konkrét szenvedélybetegségekkel foglalkozó csoportok, valamint a házastársi és családi támogatási csoportok. Az általános támogatási csoportok olyan egyéneknek szólnak, akik szerhasználattal (vényköteles gyógyszerek vagy kábítószeres) és más szenvedélybetegséggel küszködnek. A pornográfiahasználattal kapcsolatos csoportok célja az, hogy segítsenek a pornográfiával küszködőknek. A házastársi és családi csoportok olyan házastársaknak, családtagoknak és barátoknak szólnak, akik szereteteik romboló viselkedésének a hatásaitól szenvednek. A résztvevők tetszőleges számú gyűlésen vehetnek részt, saját belátásuk szerint, és nincs szükségük a papsági vezetők előzetes jóváhagyására a részvételhez. A résztvevők neve semmilyen módon nem kerül feljegyzésre.

A függőségből való felépülés program szervezeti felépítése

Családsegítő Szolgáltatások – az egyház központja:

Az elnöklő püspökség iránymutatása alatt a Családsegítő Szolgáltatások irányítja az FFP-t, kialakítva a program tartalmát, eljárásrendjét és működési irányelveit. A központi személyzet tanácskozik a területi jólléti és önellátási igazgatókkal, amikor egyeztetnek egy adott területtel.

Területi Elnökség: A Területi Elnökség ad engedélyt az FFP megvalósítására a saját területükön; jelenleg az FFP a világ minden területén engedélyezett. A Területi Elnökség kijelölhet továbbá egy területi hetvenest a virtuális gyűlések felügyeletére.

Területi jólléti és önellátási igazgató: Azokon a területeken, ahol nem működik a Családsegítő Szolgáltatások, a területi jólléti és önellátási igazgató vállalhatja magára a kijelölt főállású Családsegítő Szolgáltatások személyzeti tag szerepét.

Helyi jólléti és önellátási igazgató: A helyi jólléti és önellátási igazgató támogatást nyújt a helyi egyházi vezetőknek a program kapcsán, és együttműködik a Családsegítő Szolgáltatások személyzetével, valamint a területi jólléti és önellátási igazgatóval.

Megbízott cövekelnök: A Területi Elnökség kijelöl egy megbízott cövekelnököt a Családsegítő Szolgáltatásokhoz (lásd *Általános kézikönyv: Szolgálat Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában*, 22.9.1.2, Evangéliumi könyvtár). A megbízott cövekelnök segíti a Családsegítő Szolgáltatásokat az FFP kapcsán. Beszámol a program tevékenységeiről az egyeztető tanács többi tagjának és a területi hetveneseknek is.

Azokon a területeken, ahol nem működik a Családsegítő Szolgáltatások, a megbízott

cövekelnök együttműködhet a területi jólléti és önellátási igazgatóval.

Családsegítő Szolgáltatások térségi igazgatója:

A térségi igazgató a Családsegítő Szolgáltatások főállású alkalmazottja. Támogatja a helyi képviseletek igazgatóit, miközben ők lebonyolítják a programot, és negyedéves áttekintések, havi személyes beszélgetések, valamint éves áttekintési folyamat segítségével utókövetést végez. A térségi igazgató hozzáférést biztosít továbbá az FFP weboldalához a személyzet összes tagja számára a hozzá tartozó térségben.

Családsegítő Szolgáltatások képviseletének igazgatója:

Az igazgató a Családsegítő Szolgáltatások főállású alkalmazottja, és ő az a műveleti igazgató, aki a hozzá kijelölt térségben irányítja az FFP-t. Az ő felelőssége annak a biztosítása, hogy a program a lefektetett irányelvek és eljárásrendek szerint működjön.

A képviselet igazgatója felelős a programkoordinátorok kiválasztásáért és képzéséért, illetve szorosan együttműködik velük a program lebonyolításában. Ő hagy jóvá minden csoportvezetői és moderátori megbízást, valamint a Misszionáriusi Osztállyal közösen ő dolgozza fel az idős szolgálati misszionáriusi megbízásokat. A képviselet igazgatója időnként részt vesz a támogatási gyűléseken, meggyőződve arról, hogy a csoportok megfelelően működnek. A képviselet igazgatója felelős továbbá annak a biztosításáért is, hogy a csoportvezetők és a moderátorok megfelelő képzést kapjanak, illetve érvényes jogosultságokkal rendelkezzenek az FFP weboldalán található szervezési funkciók eléréséhez.

A képviselet igazgatója az egyházi vezetők kérésére eligazítást és képzést nyújthat számukra a támogatási csoportokhoz kapcsolódóan. Együttműködik a megbízott cövekelnökkel, a helyi egyeztető tanácsokkal, valamint a helyi önellátási igazgatókkal a támogatási csoportokkal kapcsolatban.

Azokon a területeken, ahol nem működik a Családsegítő Szolgáltatások, a területi jólléti és önellátási igazgató vállalhatja magára a képviselői igazgatójának a szerepét.

A Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatója rendszeresen találkozik a programkoordinátorral, a jólléti és önellátási igazgatóval, valamint a megbízott cövekelnökkel és/vagy területi hetvenessel, hogy közösen tanácskozzanak a következőkről: hogyan működik a program, milyen további gyűlésekre van igény, milyen gyűléseket kell esetleg beszüntetni, hogyan kommunikáljanak a helyi vezetőkkel a programról, illetve milyen szükségletek jelentkeznek a helyi közösségben, amelyekre az FFP megoldást kínálhat.

Egyházi vezetői szerepkörök és feladatok

Területi hetvenes

A Területi Elnökség kijelölhet egy területi hetvenest, hogy egyházi vezetői iránymutatást biztosítson olyan online csoportok számára, amelyek nagy földrajzi területet vagy bizonyos nyelveket fednek le. A Családsegítő Szolgáltatások vezetőjével tanácskozva jóváhagyja, hogy mikor és mely típusú gyűléseket tartsák virtuálisan.

Bár a gyűléseket a cövekelnök jóváhagyásával tartják, a Családsegítő Szolgáltatások szervezi és vezeti azokat, ezzel biztosítva a helyi törvények betartását, valamint a résztvevők vonatkozásában a bizalmas adatkezelést és a biztonságot.

Cövek- vagy kerületi elnök

Minden személyes részvételű támogatásicsoport-gyűlést egy kijelölt cövek- vagy kerületi elnök

jóváhagyásával indítanak el és tartanak meg. A Családsegítő Szolgáltatásokkal tanácskozva ő hagyja jóvá, hogy a cövekében vagy kerületében milyen csoportok induljanak. Ha a Területi Elnökség nem jelölt ki területi hetvenest a virtuális gyűlések összehangolására, akkor a cövekelnökök a Családsegítő Szolgáltatásokkal együttműködve is megtehetik ezt.

Bár a gyűléseket a cövekelnök jóváhagyásával tartják, a Családsegítő Szolgáltatások szervezi és vezeti azokat, ezzel biztosítva a helyi törvények betartását, valamint a résztvevők vonatkozásában a bizalmas adatkezelést és a biztonságot.

Az egyházi vezetők csak az egyház programját tartják, illetve szervezik – amely a Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Függőségből való felépülés program – és semmilyen más 12 lépésből álló programot. További tudnivalókért lásd *Általános kézikönyv*, 32.8.2.

Püspök vagy gyülekezeti elnök

A püspök vagy gyülekezeti elnök megbeszélést folytat az FFP-anyagokról, és a támogatásicsoport-gyűlésekről az egyházközségi vagy gyülekezeti tanácsban. Meghívhat olyan egyháztagokat is, akikkel találkozik, hogy vegyenek részt a programban. Hasznos lehet, ha a püspök felajánlja, hogy először ő is elkíséri az egyháztagot. A résztvevőknek nincs szükségük a püspök jóváhagyására a gyűlésen való részvételhez.

Elderek kvóruma és Segítőegylet elnöksége

Az elderek kvóruma és a Segítőegylet elnökségének a tagjai segíthetnek az általuk szolgáltatóknak abban, hogy tudjanak a támogatásicsoport gyűléseiről, és részt vegyenek azokon. Az FFP-anyagokra és a támogatásicsoport-gyűlésekre utalni lehet a tanításokban és a szolgáltatott erőfeszítések részeként. A vezetők szeretettel meghívhatnak

egyéneket, hogy vegyenek részt egy gyűlésen, és hasznos lehet, ha első alkalommal elkísérik az egyháztagot.

A vezetők úgy ismerhetik meg legjobban a programot, ha részt vesznek egy gyűlésen. A gyűlések megtalálhatók itt: addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.

A programkoordinátorok, csoportvezetők és moderátorok önkéntesi szerepkörei

Különleges megjegyzés:

Minden programkoordinátort és csoportvezetőt hívjanak el idős szolgálati misszionáriusnak. Ez a Misszionáriusi Osztály kérése. Bár a Misszionáriusi Osztály irányelvei meghatároztak bizonyos szolgálati követelményeket, az FFP-hez kijelölt minden misszionárius felmentést kap a heti minimális óraszám követelménye alól.

Programkoordinátor

A programkoordinátorok idős szolgálati misszionáriusokként szolgálnak, és szorosan együttműködnek a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatójával a program lebonyolításában. A koordinátorokat a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének a program felügyeletével megbízott igazgatója keresi meg, képezi ki, ő tanácskozik velük rendszeresen, és az ő iránymutatását követik. Ők képezik, támogatják és jelölik ki a gyűlésekhez a csoportvezetőket és moderátorokat.

A programkoordinátorok:

1. Rendelkezzenek érvényes templomi ajánlással.
2. Legfeljebb 24 hónapig szolgáljanak. A szolgálat időtartama a cöveklőnk és a Családsegítő Szolgáltatások képviselője igazgatójának a jóváhagyásával meghosszabbítható.

Feladatok

1. Ellátják a program lebonyolításával kapcsolatos napi teendőket a Családsegítő Szolgáltatások képviselője igazgatójának az irányításával.
2. Elvégzik a programkoordinátor-képzést az addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org felület önkénteseknek szóló részében.
3. Az idős szolgálati misszionáriusok koordinátorával együttműködve feldolgozzák a csoportvezetők papírmunkáit és megbízásait a szolgálati misszionáriusok honlapján a servicemissionary.ChurchofJesusChrist.org oldalon.
4. Kezdeti és folyamatos képzést biztosítanak a csoportvezetőknek és a moderátoroknak.
5. Kijelölnek csoportvezetőket és moderátorokat a csoportgyűlések támogatására.
6. Rendszeres egyeztetést, szolgálati vagy képzési gyűléseket ütemeznek be és tartanak meg a csoportvezetőkkel és a moderátorokkal, ahol megbeszélik a programokkal, a képzésekkel és a tervezéssel kapcsolatos ügyeket.
7. Lehetséges moderátorokat keresnek. Tanácskoznak a lehetséges moderátorok cövek- vagy kerületi elnökével, illetve püspökével vagy gyülekezeti elnökével, hogy megállapítsák az érdemességüket és alkalmassá tegyék őket, mielőtt gyűléseket kezdenének moderálni.
8. Egyeztetnek a cöveklőnkkel vagy az általa kijelölt szakértővel új támogatási gyűlések megszervezése céljából.
9. Egyeztetik a gyűlések és az egyházi létesítmények időbeosztását az egyházi vezetőkkel.

10. Feltöltik a támogatási csoportokra vonatkozó tudnivalókat az FFP weboldalára.
11. Meggyőződnek arról, hogy a résztvevők jelenléte pontosan feljegyzésre kerül az FFP weboldalán.
12. Rendszeresen tanácskoznak a cövekelnőkkel vagy az általa kijelölt szakértővel azokról a gyűlésekről, amelyeknek ő a házigazdája. Ezt egyeztessék a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatójával.

Csoportvezető

A csoportvezetők vezetik le a támogatásicsoport-gyűléseket. Idős szolgálati misszionáriusnak hívják és választják el őket. A csoportvezetők meggyőződnek a gyűlések megfelelő menetéről, valamint rövid eligazítást tartanak a résztvevőknek és bizonyoságot tesznek. A leendő csoportvezetők kitöltik az idős misszionáriusoknak szóló honlapon lévő idős misszionáriusi ajánlasi nyomtatványt, melyet azután a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatója átnéz és jóváhagy. Amikor a csoportvezető megváltozik, a régi és az új vezetők legalább két gyűlésen keresztül közösen szolgálnak, hogy megőrizték a csoport vezetésének a folytonosságát.

A csoportvezetők:

1. Rendelkezzenek érvényes templomi ajánlással.
2. 24 hónapon keresztül szolgálnak csoportvezetőkként. A szolgálat időtartama a cövekelnök jóváhagyásával meghosszabbítható.

Feladatok

1. Elvégzik a csoportvezető-képzést az FFP-felület önkénteseknek szóló részében.
2. Jelentenek a programkoordinátornak vagy a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatójának.
3. Levezetik a gyűléseket, és meggyőződnek arról, hogy azok az egyházi mércék és az ebben a kalauzban található elvárások szerint zajlanak.

4. Megadják a gyűlés hangnemét azzal, hogy szívélyesen üdvözlnek minden résztvevőt. Kiemelt figyelmet fordítanak azon új emberek üdvözlésére, akik esetleg nem ismerik a csoportgyűlések általános menetét és szabályait. Tanulmányozzák és alkalmazzák Az újonnan érkezők köszöntése és fogadása, valamint a Támogatás a felépülésben című dokumentumokat (lásd Függelék).
5. Buzdítják a csoport résztvevőit, hogy forduljanak támogatásért az Úrhoz, a püspökhöz, a családjukhoz és a barátaikhoz, egy terapeutához, illetve egy támogatóhoz (lásd Támogatás a felépülésben és Támogató kiválasztása).
6. Elolvassák és alkalmazzák a *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz], valamint a *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz] kiadványokban található tantételeket.
7. Minden héten megszervezik, lebonyolítják és levezetik a gyűlések minden részét a megosztási rész kivételével (a gyűlések menetére és a párbeszédre vonatkozó mintákat lásd a függelékben).
8. Részt vesznek az egyeztető-, szolgálati és képzési gyűléseken.
9. Benyújtják a havi statisztikai adatokat az FFP-weboldalon.
10. Beazonosítanak lehetséges moderátorokat, és ajánlásokat küldenek a programkoordinátornak, akik alkalmassá teszik őket a szolgálatra azzal, hogy az érdemességük vonatkozásában egyeztetnek a jelöltek cövekelnökével vagy püspökével, mielőtt gyűléseket kezdenének moderálni.
11. A Családsegítő Szolgáltatások személyzetének vagy szakértőjének segítségével új csoportvezetőket keresnek.
12. Betartják a szolgálati misszionáriusi irányelveket, beleértve az öltözködési és megjelenési előírásokat is.

13. Tájékoztatást nyújtanak arról, hol találhatók programanyagok a moderátoroknak és a résztvevőknek.
14. Követik a függelékben található irányelveket, beleértve a képzési pontokban felvázolt utasításokat, valamint a menetet és a párbeszédet tartalmazó dokumentumokban található szövegeket.
15. Erősítik és megőrzik a bizalmas adatkezelést mindazok esetében, akik részt vesznek az FFP-ben.

Moderátor

Általános támogatással, pornográfiahasználat, valamint egyéb konkrét szenvedélybetegségekkel foglalkozó csoportok:

A moderátor olyan személy, aki felépült a szenvedélybeteg viselkedésből, és vágyik arra, hogy érzelmileg támogassa azokat, akik szeretnének felépülni. Nem jelentkezik misszionáriusi szolgálatra, és nem hívják el szolgálati misszionáriusnak. Ő vezeti le a támogatási gyűlések megosztási részét, valamint megosztja a bizonyosságát és a felépülési történetét a csoporttagokkal (további tudnivalókért lásd a függelékben található menet- és párbeszédsablonokat). A csoportgyűlések megosztási részét általában olyan személy vezesse, aki személyes tapasztalatból érti, hogy milyen gondot jelent a függőség. Szükség esetén azonban a csoportvezető is működhet moderátorként, amíg nem találnak moderátort.

Házastársi és családi támogatás:

A moderátor olyan személy, aki vágyik arra, hogy érzelmileg támogassa azokat, akik igyekeznek megérteni, hogyan reagáljanak egy szenvedélybeteg viselkedéssel küszködő szeretettük kihívásaira. Ez a személy olyan valaki, aki jól érti az ezzel járó kihívásokat. Jellemzően ő vezeti a támogatási gyűlések megosztási részét, valamint megosztja a bizonyosságát és a tantételekkel kapcsolatos

ismereteit a csoporttagokkal (további tudnivalókért lásd a függelékben található menet- és párbeszédsablonokat). Szükség esetén azonban a csoportvezető is szolgálhat moderátorként, amíg nem találnak moderátort.

A moderátorok:

1. Legyenek az egyház tagjai, legyen bizonyosságuk a visszaállított evangéliumról, és éljenek az evangélium mércéi szerint.
2. A csoportvezető és a programkoordinátor ajánlja őket a szolgálatra. Kapjanak jóváhagyást a cövek- vagy kerületi elnököktől, illetve a püspököktől vagy gyülekezeti elnököktől, amennyiben a jóváhagyásukra vonatkozó feladat delegálásra kerül.
3. Az önkéntes szolgálat megkezdése előtt általában legalább 12 egymást követő hónapon át legyenek felépültek (józanok és tiszták). Azonban szükség esetén az ennél kevesebb ideje felépült egyháztag is felkérhető, hogy moderátorként szolgáljon, mivel fontos a csoport számára, hogy legyen valaki, aki személyes tapasztalatból érti a kihívásokat.
4. Vegyenek részt legalább három hónapon át támogató gyűléseken, ahol csak lehetséges, mielőtt moderátorok lennének.
5. Tanulmányozzák és ismerjék meg az összes nyomtatott és online anyagot.
6. Szolgáljanak 6–24 hónapig. A szolgálat időtartama a cövekelnök jóváhagyásával meghosszabbítható.

Feladatok

1. Elvégzik a moderátorképzést az addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org felület önkénteseknek szóló részében.
2. Szeretettel, hittel, bizalommal és támogatással teli környezetet teremtenek, ahol a csoporttagok úgy érzik, szívesen látják őket és biztonságban vannak.

3. Levezetik a felépülési gyűlések megosztási részét.
4. Támogatják a programvezetők döntéseit.
5. Rendszeresen részt vesznek egyeztető és képzési gyűléseken.
6. Buzdítják a csoport résztvevőit, hogy forduljanak támogatásért az Úrhoz, a püspökhöz, a családjukhoz és a barátaikhoz, egy terapeutához, illetve egy támogatóhoz (lásd Támogatás a felépülésben).
7. Ha szükséges, a résztvevők támogatóiként vagy segítőiként szolgálnak.
8. Elősegítik a bizalmas adatkezelést mindazok esetében, akik részt vesznek az FFP-ben.

Statisztikai jelentések

A programkoordinátor rendszeresen statisztikai jelentéseket kap a csoportvezetőktől. A csoportvezetők minden hónap 10. napjáig számolnak be az előző hónap következő összesítéseiről:

1. Az egyes típusú gyűlések száma.
2. A résztvevők teljes száma az összes gyűlésen, a csoportvezetőt és a moderátort nem beleszámolva.
3. Azon új résztvevők száma, akik első alkalommal vettek részt egy gyűlésen. (Megjegyzés: Új résztvevőnek az számít, aki első alkalommal vesz részt a gyűlésen, illetve mindazok, akik legalább egy évnyi kihagyást követően térnek vissza a gyűlésekre.)

A Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatója felelős annak a biztosításáért, hogy a programkoordinátor az FFP-honlap Gyűlések kezelése felületén keresztül beküldje a statisztikai adatokat az egyház központjába, a Családsegítő Szolgáltatásokhoz.

Új támogatási gyűlések

Függőségéből való felépülés program

Új támogatási csoport elindításához:

1. Egy területi hetvenes vagy egy cövekelnök jóváhagy egy új támogatási csoportot az FFP-koordinátorokkal, a Családsegítő Szolgáltatásokkal vagy a helyi jólléti és önellátási igazgatóval tanácskozva.
2. A területi hetvenes vagy a cövekelnök a programkoordinátorral vagy a Családsegítő Szolgáltatások személyzetével egyeztetve vegye fontolóra a következő lehetőségeket:
 - a. *Melyik támogatási csoport illeszkedne legjobban a tagjai szükségleteihez*
 - b. *A gyűlés napja és időpontja*
 - c. *A támogatási csoport személyesen vagy online találkozzon*
 - d. *Legyen-e házastársi és családi támogatási gyűlés is az érintettek szereteteinek a segítésére*
3. A következő lépés a csoportvezetők és a moderátor kiválasztása a gyűlésekhez. A programkoordinátorok esetleg ki tudják jelölni a programban már szolgáló csoportvezetőket az új gyűlés lebonyolítására. Szükség lehet arra is, hogy a cövekelnök a saját (vagy egy közeli) cövekéből elhívjon egyháztagokat, hogy csoportvezetőként szolgáljanak. Ezen gyűlések műveleti igazgatója a Családsegítő Szolgáltatások, a megbízásokat pedig a helyi igazgatónak kell jóváhagynia. A cövek- vagy kerületi elnökök tanácskozzanak a Családsegítő Szolgáltatások igazgatójával, mielőtt megbízásokat adnak.
 - a. *Az újonnan elhívott csoportvezetőket a programkoordinátorok képezik ki, és látogassák a már létező csoportokat, mielőtt az első támogatási csoportjukat levezetnék.*

b. *Előfordulhat, hogy nehéz moderátort találni egy új csoportnak. Az egyházi vezetők kereshetnek moderátornak olyan egyháztagot a cövekben, aki már megküzdött valamilyen szenvedélybeteg vagy kényszeres viselkedéssel.*

4. Az új csoportra vonatkozó tudnivalókat a programkoordinátor tölti fel az FFP weboldalára.
5. Ezt követően a cövekelnök és az egyházi vezetők eldönthetik, miként tudják a legjobban felhívni a tagjaik figyelmét az új csoportra.

Megvalósítási irányelvek és eljárásrendek támogatási csoportok számára

Gyűlésre vonatkozó irányelvek

1. Az általános támogatást nyújtó, a pornográfiahasználatlalt foglalkozó, valamint a házastársi és családi támogatási csoportok automatikusan jóváhagyásra kerülnek, hogy bármely területen megtarthatók legyenek. Valamely egyéb meghatározott szenvedélybetegséget támogató csoportokat a Családsegítő Szolgáltatások központjának vagy a területi jólléti és önellátási igazgatónak kell jóváhagynia.
2. Lehetnek nemek szerint bontott csoportgyűlések (a pornográfiahasználatlalt kapcsolatos gyűlésnek ilyennek kell lennie). Ilyen esetekben a csoportvezetők és a moderátorok is legyenek az adott nem képviselői. Működhetnek házaspárokat tömörítő csoportok is, amelyekben a férj és a feleség együtt vehet részt.
3. A résztvevők legyenek legalább 18 évesek. 18 év alattiakat ne hívjanak meg a csoportokba. Ha 18 év alatti személy vesz részt az egyik gyűlésen,

akkor a csoportvezető az első alkalmat követően tájékoztassa erről az irányelvről. Ha az illető úgy dönt, hogy részt vesz a további gyűléseken is, akkor ezt követően ne emlékeztessék, illetve ne tegyenek egyéb intézkedéseket.

4. A gyűléseket egyházi tulajdonban lévő épületekben tartsák. A gyűléseket ne tartsák függőséget kezelő központokban, meg lehet azonban tartani ezeket büntetés-végrehajtási intézményekben, a cövek- vagy kerületi elnök, valamint a büntetés-végrehajtási létesítmény igazgatójának a jóváhagyásával.
5. A gyűléseket általában minden héten ugyanabban az időpontban tartják, és nem hosszabbak másfél óránál. Tarthatók egyórás gyűlések is.
6. Ha egy gyűlésen túl sokan vesznek részt ahhoz, hogy minden résztvevő megoszthassa a gondolatait, akkor a csoportvezetők feloszthatják a csoportot, és a csoport egyik felével egy másik teremben találkozhatnak.
7. A támogatási gyűléseken való részvétel nem helyettesíti a rendszeres vasárnapi egyházi gyűlések, illetve az egyházközségi tevékenységek látogatását. A vasárnapi programok idejére ne ütemezzenek ilyen gyűléseket. A gyűléseket hétfőre is lehet ütemezni, ha 18 óráig befejeződnek. Ne tartsanak gyűléseket az általános konferenciai vagy cövekkonferenciai ülések beütemezett idejében!
8. A telefonos és videókonferenciás gyűlések igen eredményesek. Ezeken a résztvevők száma ne haladja meg a 25 főt.
9. A program népszerűsítésére irányuló bármiféle erőfeszítéshez a megfelelő egyházi vezető kérvénye és jóváhagyása szükséges, és egyeztetni kell a jólléti és önellátási igazgatóval.
10. A csoportvezetők és a moderátorok buzdítsák a résztvevőket a Támogatás a felépülésben és a Támogató kiválasztása című dokumentumok tanulmányozására és alkalmazására (lásd Függelék). A résztvevők kapjanak meg minden

segítséget és támogatást, amit csak szeretnének, az Úr módján. A résztvevőket buzdíthatják, hogy imádságosan válasszanak egy támogatót, aki segít nekik a lépésekkel és a gyakorlati készségek elsajátításában, hogy sikeresen felépülhessenek. Ha egy résztvevő továbbra is szenvedélybeteg viselkedéssel küszködik, akkor buzdítsák, fontolja meg, hogy szakember segítségét kéri.

A programra vonatkozó eljárásrendek

1. A támogatási gyűléseken kizárólag az alpműveket, az egyházi folyóiratokat és a támogatási csoport kalauzait használják. Más anyagokat vagy kiadványokat nem népszerűsítenek, értékesítenek vagy osztanak szét a támogatási gyűlések előtt, alatt vagy után.
2. Az egyházi létesítményekben tartott felépülési és támogatási gyűléseket ne tartsák az épület ugyanazon részében és ugyanazon időpontban, ahol és amikor ifjúsági tevékenység zajlik, csak ha a házigazdaként szolgáló cövek vagy kerület elnöke jóváhagyja azt.
3. A felépülési és támogatási gyűléseken megosztott részleteket a jelenlévők kezeljék bizalmasan.
4. Az egyházi vezetők bemutatót kérhetnek a programról papsági, segítőegyleti, valamint egyházközi és cöveki tanácsgyűléseken. Az ilyen kérélmeket egyeztessék a programkoordinátorral, a Családsegítő Szolgáltatások képviselőjének az igazgatójával, illetve a helyi jólléti és önellátási igazgatóval.
5. A program résztvevőit arra buzdítják, hogy rendszeresen találkozzanak a püspökükkel, gyülekezeti elnökükkel vagy más kijelölt vezetőjükkel a fejlődésük megbeszélése, valamint további támogatás biztosítása céljából.
6. Minden médiát érintő kérést és kérdést továbbítsanak közvetlenül a Családsegítő Szolgáltatások központjába, amely egyeztet az egyház társadalmi kapcsolati szervezeteivel.
7. Kizárólag hivatalos egyházi honlapok használhatók a programról szóló tájékoztatáshoz. Nem engedélyezett más honlapok létrehozása a program népszerűsítésére.
8. Az egyént támogató családtagok részt vehetnek a támogatási csoport gyűlésein.
9. A papságviselő csoportvezetők adhatnak papsági áldást a résztvevőknek, ha előzőleg arra biztatták őket, hogy először kérjék meg egy családtagjukat, egyházi vezetőjüket vagy szolgálattevő fivérüket.
10. A szolgálati misszionáriusok névtáblái csak a következőket tartalmazzák: (1) a misszionárius neve, (2) „szolgálati misszionárius” és (3) „Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza”.
11. Teljes idejű misszionáriusok nem lehetnek jelen résztvevőkként támogatási gyűléseken. A misszióelnökük döntése szerint elhozhatnak viszont érdeklődőket a gyűlésekre.
12. Ha a cövekelnök úgy dönt, hogy a program jóváhagyott irányelvein kívül szervez egy gyűlést, akkor ezeket a gyűléseket cöveki gyűléseknek kell tekinteni, és nem szabad hozzáadni a honlaphoz. A Családsegítő Szolgáltatások személyzete tanácskozzon a cövekelnökkel, és beszéljék meg a bevált gyakorlatokat.
13. A csoportgyűléseken való részvétel ingyenes. A gyűléseken ne árusítsanak kalauzokat. A résztvevők megvásárolhatják a kalauz nyomtatott példányait a store.ChurchofJesusChrist.org oldalon. Digitálisan ingyenesen elérhetőek az Evangéliumi könyvtár alkalmazásban és az addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org oldalon. A csoportvezetők is rendelkezésre bocsáthatnak nyomtatott példányokat, amelyeket kölcsönvehetnek a résztvevők.

Szervezési irányelvek

1. A csoportvezetők vagy a moderátorok vegyék fel a kapcsolatot a helyi szervekkel bármilyen vészhelyzet vagy súlyos eset kapcsán, amely

a támogatási gyűlés során következik be. Ezután tájékoztassák a cövekelnököt, a programkoordinátort és a Családsegítő Szolgáltatásokat is.

2. A csoportvezető vagy a moderátor és a gyűlésen részt vevő személy közötti feltételezett helytelen szexuális viselkedést azonnal jelenteni kell a Családsegítő Szolgáltatások személyzetének, illetve a területi jólléti és önellátási igazgatónak. Hasonlóképpen, ha a résztvevők bármilyen bántalmazást vagy helytelen viselkedést jelentenek a gyűlésen, ezt azonnal jelenteni kell a Családsegítő Szolgáltatások személyzetének, illetve a területi jólléti és önellátási igazgatónak. A Családsegítő Szolgáltatások ezt követően megfelelő módon felveszi a kapcsolatot az egyház bántalmazási segélyvonalával vagy a területi jogi tanácsadóval.
3. Amikor a gyűlés egyik résztvevője rendszeresen elvonja a többi résztvevő figyelmét, a programkoordinátor vagy a csoportvezetők segítsenek a résztvevőnek felhagyni a zavaró viselkedéssel. Ha ezek az erőfeszítések kudarcot vallanak, kérjék meg a résztvevőt, hogy ne látogassa a továbbiakban a gyűléseket.
4. A Családsegítő Szolgáltatások személyzete, a területi jólléti és önellátási igazgatók, illetve a programkoordinátorok tanácskozzanak a házigazda cövek elnökével a cöveükben tartott támogatási gyűlésekkel kapcsolatos bármilyen jelentős kérdésről. (Megjegyzés: Ennek során óvják minden résztvevő névtelenségét, valamint a felépülési és támogatási gyűléseken megosztott részletek bizalmas voltát.)

5. Az FFP-ről szóló esti beszélgetések és áhítatok mindaddig engedélyezettek, amíg a területi hetvenes jóváhagyásával rendelkező cövek- vagy kerületi elnök tartja és vezeti le őket. Ha egy ilyen gyűlés átlépi az egyeztető tanács határait, a Területi Elnökség jóváhagyására van szükség.
6. A Családsegítő Szolgáltatások irodája tarthat éves képzést vagy konferenciát a csoportvezetők és a moderátorok számára. Ezt a képzést a Családsegítő Szolgáltatások tartsa meg és vezesse le. Könnyű étkezés biztosítható az irodai költségvetésből, de a résztvevők ne kapjanak utazási költségtérítést!

Alkalmazási irányelvek

1. Az FFP átalakítható a helyi igényeknek megfelelően. Az átalakításokat a Családsegítő Szolgáltatások központja hagyja jóvá, és területi jóváhagyásra is szükség lehet.
2. A gyűlések időpontjára és helyszínére vonatkozó részletek nem jelennek meg az FFP weboldalán. A gyűlés hozzáfetőleges helyszínét és napját feltüntetik, de a pontos időpontot vagy címet nem. A résztvevőknek fel kell venniük a kapcsolatot egy csoportvezetővel, programkoordinátorral vagy a papsági vezetőjükkel, ha meg kívánják kapni a pontos időpont- és helyszínadatokat. Ez segít a gyűlések bizalmas voltának a megőrzésében.
3. Apró változtatások eszközölhetők a gyűlések kialakításában és a párbeszédben, hogy azok igazodjanak adott bejelentésekhez vagy utasításokhoz. Kérjük, senki se hágja át a keresztbe beszélés irányelveit!

Az újonnan érkezők köszöntése és fogadása

Az újonnan érkező olyan személy, aki új az FFP felépülési vagy házastársi és családi támogatási gyűléseken. Az illető gyakran a változás korai szakaszában van, vagy a visszaesés után tér vissza, illetve lehet barát vagy családtag is. Bárki, akit nem ismerünk fel, újonnan érkező lehet, és mivel az első néhány gyűlés, amelyen az újonnan érkezők részt vesznek, gyakran meghatározó jelentőségű, ezért különösen fontos, hogy igyekezzünk számukra kellemes környezetet teremteni és szívesen fogadni őket.

Az újonnan érkezők gyakran bizonytalanok és félénkek. Ne feledd: hatalmas bátorság kell ahhoz, hogy valaki beismerje a romboló viselkedést, az irányítás elvesztését, illetve hogy segítségre van szüksége! Bátorságra van szükség ahhoz is, hogy a barátok vagy a családtagok beszéljenek a szer- vagy pornográfiahasználat hatásairól a szeretteik életében és a saját életükben is. A célunk az újonnan érkezők segítése abban, hogy vissza akarjanak térni.

A mi feladatunk, hogy befogadó, elfogadó légkört teremtsünk minden egyes gyűlés előtt, alatt és után. Bízz abban, hogy a Lélek megérinti az újonnan érkezőket, és átvezeti őket a változás folyamatán.

Ne feledd, hogy az újonnan érkezők gyakran nyomasztónak érzik a helyzetüket, ezért szeretetteljesen és gyengéden közeledj hozzájuk! A szeretet, a támogatás és a bátorítás alapvető alkotóelemek az érzéshez, hogy valakit szívesen látnak és befogadnak.

Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Ha az illető 18 év alatti, akkor biztasd, hogy

tanácskozzon a szüleivel, a püspökével, valamint egy mentálhigiénés vagy orvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keressenek, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Ha részletesebb magyarázatra vágyik, biztasd, hogy vegye fel a kapcsolatot a Családsegítő Szolgáltatások helyi kapcsolattartójával.

Miután ismertetted vele a szabályt, akkor ha továbbra is jár, ne emlékeztess ismét a szabályra, és ne tégy semmit a szabály betartatásának az érdekében.

A következő javaslatok hasznosak lehetnek az újonnan érkezők felkarolása során a gyűlések előtt és után:

1. Amikor olyasvalakit üdvözlölsz, akit nem ismersz, mutatkozz be, és kérdezd meg, volt-e már valamilyen 12 lépéses gyűlésen.
2. Nyugtasd meg az újonnan érkezőket, hogy biztonságos helyen vannak. Mondd el, hogy igyekezzünk eleget tenni a bizalmasság alapelveinek, és csak az utónevüket kell használniuk. Azt is tudasd velük, hogy ha nem szívesen olvasnak vagy osztanak meg dolgokat a gyűléseken, akkor csupán figyelhetnek is.
3. Ne gyakorolj nyomást az újonnan érkezőkre, hogy többet osszanak meg annál, amit szeretnének. Ismerd fel, hogy gyakran kényelmetlen számukra részletezni, miért járnak a gyűlésekre.
4. Javasold, hogy az újonnan érkezők figyeljék meg, milyen közös érzéseik vannak a többi résztvevővel. Az újonnan érkezők jobban hajlanak majd a visszatérésre, amikor azonosulni tudnak azokkal, akik megosztanak valamit. Magyarázd el, hogy mivel a gyűléseink különféle romboló magatartásformákkal küzdő emberek előtt is nyitva állnak, előfordulhat, hogy a csoport tagjainak nem mindig ugyanazok az élményeik. A romboló viselkedéssel küzdők azonban gyakran hasonló érzelmeket élnek át, csakúgy, mint azok, akiknek az életére hatással

vannak mások döntései vagy viselkedése. Kérd meg az újonnan érkezőket, hogy maradjanak a gyűlés után, ha kérdéseik vannak.

5. Bízz abban, hogy az újonnan érkezők úgy is megértik majd a programot, hogy nem hallják minden részletét. Mutasd meg az újonnan érkezőknek a *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz], illetve a *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz] című kiadványokat, és biztasd őket, hogy szerezzenek be saját példányt ezekből. Mondd el az újonnan érkezőknek, hogy ha figyelnek a Lélekre, részt vesznek a gyűléseken, és tanulmányozzák a kalauzt, akkor jobban megérthetik és alkalmazhatják a változást eredményező tantételeket és gyakorlatokat.
6. Mutasd be az újonnan érkezőket a moderátornak. A moderátorok emlékeznek rá, milyen érzés először elmenni egy gyűlésre. A moderátorok példák a résztvevők számára, és személyes tanúságot tehetnek arról, miként hozott változást az életükbe a program.
7. Ha az újonnan érkezőknek gondot okoz az élményeik megosztása, akkor reagálj arra a lehető legtapintatosabban. A legtöbb gond és kérdés eredményesebben kezelhető a gyűlés után, nem pedig a gyűlés alatt. Idővel az újonnan érkező is megérti majd a gyűlés illemszabályait.
8. Mondd el azoknak az újonnan érkezőknek, akik pornográfia- vagy kábítószer-használattal küszködők családtagjai vagy szerettei, hogy a házastársi és családi támogatási csoport gyűlései rendelkezésre állnak.
9. A gyűlés után személyesen mondj köszönetet az újonnan érkezőknek azért, hogy eljöttek.
10. Ne feledd, hogy az újonnan érkezők áldást jelentenek a csoport számára. Az újonnan érkezők folyamatos lehetőséget kínálnak a szolgálatra, a támogatásra, valamint arra, hogy egymástól tanuljunk.

Támogatás a felépülésben

Fontos, hogy támogatásra leljünk

A másoktól kapott támogatás fontos ahhoz, hogy gyógyulásra és felépülésre leljünk. Gyakran elengedhetetlennek bizonyul, hogy legyen valakink, akihez gyengeség idején fordulhatunk. A tagadás és az elszigetelődés a kényszeres és szenvedélybeteg viselkedés ismertetőjele. Könnyű visszaesni ezekbe a viselkedési formákba mások támogatása és látásmódja nélkül. Fontos, hogy a lehető leghamarabb segítséget kapjunk a felépülésünkhöz.

A másokkal való kapcsolódás nem csupán azt a bátorítást nyújtja nekünk, melyre szükségünk lehet, hanem segít emlékeznünk arra is, hogy Isten gyermekeként érdemesek vagyunk a szeretetre. Megáldatunk, amikor mások felé fordulunk támogatásért, és azok is áldottak, akik támogatnak minket. Amikor a 12 lépést használjuk és támogatást kérünk másoktól, a javunkra válhatnak a támogatás következő forrásai:

1. Mennyei Atya, Jézus Krisztus és a Szentlélek.

Mennyei Atya, Jézus Krisztus és a Szentlélek a támogatás legnagyszerűbb forrásai a számunkra. A változás Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által lehetséges. A Mormon könyvében Alma próféta megosztja, hogy Krisztus „magára veszi a gyengeségeiket, hogy bensőjét irgalom tölthesse el, a test szerint, hogy a test szerint tudhassa, hogyan segítse meg népét a gyengeségeik szerint” (Alma 7:12). Akkor érezzük majd magunkat megsegítve és táplálva, amikor alázatosan Mennyei Atyánkhoz és az Ő Fiához, Jézus Krisztushoz fordulunk. Fontos, hogy ne hagyjuk figyelmen kívül a Szabadító engesztelés általi segítségét. Azt tanította nekünk: „Én vagyok az út, az igazság és az élet” (János 14:6). A Szentlélek vigaszt, békességet és lelki erőt tud adni nekünk ahhoz, hogy tovább haladjunk előre.

2. **Családtagok.** A családtagok a támogatás forrásai lehetnek azáltal, hogy szeretettel és elfogadással viseltetnek felénk. A *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz] kiadványban tanított evangéliumi tantételek alkalmazásával fokozhatják a támogatásra való képességüket. Bár nem minden családtag lesz érzelmileg olyan helyzetben, hogy vigaszt nyújtson, ám azok, akik igen, gyakran a támogatás egyik legerőteljesebb forrását jelentik.
3. **Barátok.** A barátok szeretetet és támogatást nyújthatnak, amikor a küzdelmeinkről beszélgetünk velük, függetlenül attól, hogy megosztjuk-e velük a részleteket. Amikor a barátok elég bátrak rámutatni azokra a viselkedésmódokra, amelyekkel fel kell hagynunk, vagy amikor arra biztatnak, hogy kérjünk segítséget, akkor haladhatunk előre a felépülés felé. Amikor megtapasztaljuk a barátok szeretetét és támogatását, az emlékeztethet minket az értékünkre.
4. **Egyházi vezetők.** Az egyházi vezetők nélkülözhetetlen támogatást nyújthatnak a változás folyamatában. Ezek a vezetők segíthetnek, hogy érezzük a Szabadító szeretetét, továbbá kulcsfontosságú szerepet játszhatnak abban is, hogy bűnbánatot tartsunk és megváltoztassuk a kényszeres és a szenvedélybeteg viselkedéseket.
5. **Támogatók.** A támogató olyasvalaki, aki a 12 lépésen keresztül már felépült. Tapasztalatuknak köszönhetően tudják, hogyan segítsenek nekünk végigvinni és alkalmazni a lépéseket. Általában akkor is képesek felismerni az őszintétlenséget és megérteni más nehézségeket, amikor mi talán nem is vagyunk tudatában azoknak. A támogató azért van ott, hogy segítsen nekünk az életünk tényszerű megítélésében és annak az elkerülésében, hogy eltúlozzuk vagy alábecsüljük a felelősségünket (lásd *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz]. 29.).
6. **Felépülési gyűlések.** A támogatási gyűlések biztonságos helyet jelentenek, ahol elfogadásra, szeretetre és támogatásra lelhetünk. Ezeken a gyűléseken megosztjuk az élményeinket, valamint a Szabadító Jézus Krisztus és a 12 lépés életünkben történő alkalmazása általi felépülésbe vetett hitünket és reményünket. A tapasztalataink megosztása segíthet nekünk a szükséges változásokon munkálkodni, és reményre lelmi abban, hogy lehetséges a felépülés és a gyógyulás.
7. **Mentálhigiénés és egészségügyi szakemberek.** A szakemberek gyakran nyújthatnak olyan meglátásokat és egyedi készségeket, amelyekre szükség van a kényszeres és a szenvedélybeteg viselkedésből való felépülés és gyógyulás támogatásához. Ha még az FFP-ben való részvételünk során is kényszeres és szenvedélybeteg viselkedéssel küszködünk, akkor fontolóra kell vennünk, hogy egy mentálhigiénés vagy egészségügyi szakember segítségét kérjük. Szakember segítségének az igénybevételekor az egyház tagjai válasszanak olyasvalakit, aki támogatja az evangélium tantételeit.

Olyan embereket választani, akik támogatnak téged

Az egyház FFP-programjában nem kapsz kijelölt támogatót vagy támogatói rendszert. Személyes döntés az, hogy mikor és kitől kérsz segítséget. Imádságosan gondold át, kik vannak a környezetedben, kitől kérsz a legszívesebben segítséget, vagy ki lenne számodra a legnagyobb segítség. Általában minél több ember támogat téged, annál nagyobb esélyed van a felépülésre. Miután számba veszed, hogy kik azok, akiket szeretnél a támogatói rendszeredben tudni, alázatra készítő és ijesztő lehet a segítségüket kérni. Amikor azonban megteszed, talán magad is meg fogsz lepődni azon, hogy milyen sok szeretetet és elfogadást érzel. Minél jobban kapcsolódsz másokhoz, annál több lehetőség lesz szeretetet kapni.

Amikor olyan embereket választasz, akik támogatnak téged, akkor légy tisztában azzal, hogy rendkívül megbízhatónak kell lenniük. A téged legeredményesebben támogatni képes emberek rendszerint azok, akik már most is kapcsolatban állnak veled (szülők, házastárs, család, egyházi vezetők); akik szeretnék, ha sikerrel járnál; akik teljes mértékben tevékenyek az egyházban; és akik értik – vagy vágnak arra, hogy pontosan megértsék – az előtted álló kihívás természetét. Valaki, aki már legyőzte a saját kihívásait, gyakran nagyobb együttérzéssel rendelkezik azokkal a kihívásokkal szemben, amelyekkel mások szembesülnek. Akik hasonló kihívásokkal néznek szembe, gyakran jobban át tudják érezni a küszködésedet.

Előfordulhat, hogy a változás folyamatának a kezdetén testileg, érzelmileg és lelkileg is sebezhető leszel. Légy elővigyázatos, hogy ne alakíts ki helytelen kapcsolatot senkivel, aki támogat téged.

Támogató kiválasztása

Egy támogatóval való együttműködés elősegítheti a felépülésedet. A támogató segíthet téged a fejlődésedben és az eltökéltségedben, hogy legyőzd azokat a kihívásokat, függőségeket vagy függőséget okozó viselkedéseket, amelyekkel szembenézel. A felépülésed útján nem vagy egyedül; a támogatók olyan emberek, akik „hajlandóak... megvigasztalni azokat, akik vigasztalásra szorulnak, és Isten tanújaként állni” (Móziás 18:9). Kérjük, fontold meg a lehető leghamarabbi együttműködést egy támogatóval.

Kit nevezünk támogatónak?

A támogató olyasvalaki, aki a 12 lépésen keresztül már felépült. Lehetséges, hogy megért bizonyos felépüléssel kapcsolatos kihívásokat, még akkor is, ha te esetleg nem vagy tudatában azoknak.

Egy támogató segít neked az életed tényszerű megítélésében és annak az elkerülésében, hogy eltúlozd vagy alábecsüld a felelősségedet (lásd *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz]. 29.). A támogatónak nem kell betöltenie a legjobb barátod vagy egy mentálhigiénés szakember szerepét. A támogató szerepe az, hogy segítsen végighaladni a felépülés lépésein.

Támogatót találni

Az egyház FFP-programjában nem jelölnek ki neked konkrét támogatót. Minden résztvevő úgy állhat hozzá a támogatáshoz, hogy az illeszkedjen az egyéni tapasztalataihoz, szükségleteihez és személyiségéhez.

A támogatás a te, a támogató és az Úr közös döntése.

Ijesztőnek tűnhet találni valakit, aki támogat téged, de mások is segíthetnek neked ebben. A legjobb módja annak, hogy támogatót találj, az, ha részt veszel a felépülési gyűléseken. Akik hasonló kihívásokkal néznek szembe, gyakran jobban át tudják érezni a küszködésedet. A következő ötletek segíthetnek a megfelelő támogató kiválasztásában:

1. Ima és böjt által törekedj lelki útmutatásra Mennyei Atyától arról, hogy ki lehetne a támogatód.
2. Vedd fontolóra egy olyan személy kiválasztását, aki már jó ideje felépült, és végigjárta a 12 lépést.
3. Hallgasd meg az embereket, amikor a felépüléssel kapcsolatos tapasztalataikról beszélnek, és gondold át, kihez tudnál jól kapcsolódni.
4. A csoportvezetők és a moderátorok bemutathatnak téged megfelelő és készséges jelölteknek.
5. Kérj meg valakit, akiről úgy érzed, hogy alkalmas.

6. Azonos nemű támogatót válassz (kivéve, ha rokoni kapcsolatban vagytok).
7. Előfordulhat, hogy a változás folyamatának a kezdetén testileg, érzelmileg és lelkileg is sebezhető leszel. Légy elővigyázatos, hogy ne alakíts ki függő kapcsolatot a támogatóval.
8. Felkérhetsz valakit, hogy ideiglenesen támogasson téged. Bármikor cserélhetsz támogatót.

Eredményes támogatónak lenni

A támogatóvá válás a szolgálat nagyszerű cselekedete, miközben megosztod a saját élményeidet, hitedet és reményedet, melyre a felépülés és gyógyulás 12 lépésén keresztül a Szabadító Jézus Krisztus által munkálkodva leltél. A támogatók átgondolt kérdéseket tesznek fel, forrásanyagokat mutatnak meg, gyakorlati segítséget osztanak meg a lépések megtételéhez, és buzdítják azokat, akiket támogatnak, hogy vegyenek részt a gyűléseken. Egy támogató tisztában van azzal, hogy mások is szerepet játszhatnak az illető felépülésében, és nem sértődnek meg, ha az általuk támogatottak segítséget kérnek másoktól, vagy úgy döntenek, hogy támogatót váltanak. Az alábbiakban felsoroljuk az eredményes támogató néhány alapelvét:

- 1. Helyezd Istent a fontossági sorrend élére!**
Folyamatosan emlékezz Istenre, és segíts a támogatottaidnak Őrá támaszkodni. Ügyelj rá, hogy ne engedd a támogatottaidat túlságosan tőled függővé válni. Támogatói felelősségednek eleget téve, bátoríts másokat arra, hogy Mennyei Atyához és a Szabadítóhoz forduljanak iránymutatásért és erőért. A te szereped az, hogy megosztod a hithez és a reményhez kapcsolódó élményeidet, segítve az általad támogatott személynek érezni, hogy szeretik, és támogatja őt Isten kegyelme.
- 2. Legyél tevékeny résztvevő a felépülésben! A**
támogatónak már jó ideje felépültnek kell lennie

(általában 12 hónapja vagy régebben), mielőtt bárkit támogatna, és tevékenyen részt kell vennie a felépülés tantételeinek az alkalmazásában és tanulmányozásában. Előfordulhat, hogy a saját felépülésed során fokozott nyomást érzel arra, hogy támogass valakit. Ügyelj rá, hogy mások támogatásával ne kockáztasd a saját felépülésedet. A támogató öngondoskodást gyakorol, és szükség esetén segítséget vagy támogatást kér.

- 3. Legyél alázatos! A *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépésű felépülési kalauz] így fogalmaz:** „Miközben másokat szolgálsz, úgy tudsz alázatos maradni, ha mindvégig a már megtanult evangéliumi tantételekre és gyakorlatokra összpontosítasz” (71.). Később ezt olvassuk: „Az új életedben nincs helye az egoizmusnak vagy a felsőbbrendűség érzésének” (72.). Támogatóként az a szereped, hogy az erősségeidet felhasználva támogatást és útmutatást kínálj fel.
- 4. Tiszteld mások önrendelkezését és gyakorolj türelmet!** Az eredményes támogatás „meggyőzéssel, hosszútűréssel, gyengédséggel és szelídséggel és színleletlen szeretettel; [k]edvességgel és színtiszta tudással” jár (Tan és szövetségek 121:41–42). Kerüld a tanácsadást, vagy a mások hibáinak a bármilyen módon történő kijavítására tett kísérleteket. Segíts másoknak átgondolni a tantételeket és gyakorlatokat, majd támogasd őket a saját döntéseik meghozatala során. Tiszteld az önrendelkezésüket, és legyen reményed abban, hogy az Úr segíteni fog nekik, amikor Őhozza fordulnak. Lehet, hogy a személy, akinek segítesz, még nem áll készen a továbblépésre. Előfordulhat, hogy egészségtelen viselkedéseket ismétel meg, vagy lassú az őszinte változás tantételeinek és gyakorlatainak az elsajátításában. Egy támogatónak türelmesnek kell lennie másokkal a felépülés felé vezető útjukon.

5. **Szolgálgj önzetlenül!** Az önzetlen szolgálat azt kívánja, hogy anélkül adjunk, hogy bármit is várnánk cserébe. A támogató legyen képes arra, hogy megértse azokat, akiket támogat, és hajlandó legyen időt és erőfeszítést szentelni nekik. Kerüld a dicséretre, csodálatra, hűségre vagy más érzelmi jutalmakra való törekvést azoktól, akiket támogatsz.
6. **Tartsd tiszteltben a személyes kötelezettségvállalásaidat!** A támogatóvá válás nem jelenti azt, hogy az általad támogatott személyeknek korlátlan hozzáféréssel kell rendelkezniük az idődhöz és a forrásaiddhoz. Példát mutathatsz az egészséges határok fontosságára azáltal, hogy tiszteltben tartod a többi kötelezettségvállalásodat is, köztük a családdra, az egyházra, a szakmai pályafutásodra és a személyes idődre vonatkozókat. Emlékezz a Móziás 4:27-ben adott tanácsra: „És figyeljete rá, hogy mindezen dolgokat bölcsen és rendben tegyétek; mert nem szükséges, hogy az ember gyorsabban fusson, mint ahogy azt ereje engedi.”
7. **Légy imádságos!** Minden alkalommal, amikor úgy döntesz, hogy támogatsz valakit, törekedj az Úr útmutatására, hogy tudd, mely tantételek vagy gyakorlatok lesznek a leghasznosabbak az egyén pillanatnyi szükségletei vonatkozásában. Legyél imádságos, amikor átgondolod, milyen módon szolgálj, mindig arra törekedve, hogy a Lélek vezéreljen.
8. **Tégy bizonyosságot az igazságról!** Késztetést érezhetsz az élményeid másokkal való megosztására, hogy tudhassák, képes vagy kapcsolódni hozzájuk. Bizonyosságot tehetsz a Szabadítóról és az Ő gyógyító hatalmáról is. Kulcsfontosságú az az igazság, hogy Isten a csodák Istene (lásd Moróni 7:29). Az irgalmáról és a kegyelméről való bizonyosságod megosztása az egyik legfontosabb szolgálat, amelyet elvégezhetsz.
9. **Kezelj mindent bizalmasan!** Támogatói felelősséged mások magánéletének a védelme. A névtelenség és a bizalmasság alapelvek ahhoz, hogy még inkább támogatni és segíteni tudj másokat.

Felépülési gyűlések menete és párbeszéd

Megjegyzés: Az alábbi szövegbuborékokban szereplő szöveg azt jelzi, mit mondj. Minden más szöveg azt jelzi, mit tegyél a gyűlésen.

1. Üdvözlöld a csoportot: Köszöntelek benneteket Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában, a Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Függőségből való felépülési programban. [A vezetőkéneved] elder/fivér/nővér vagyok. A társam [a társad vezetőkéneve] elder/fivér/nővér, mi vagyunk a csoportvezetőitek.

Tedd vagy mondd a következőket:

Van itt valaki első alkalommal? Üdvözlünk ezen a gyűlésen.

- Kérd meg a résztvevőket, hogy mutatkozzanak be csak az utónévükkel.
- Kérj meg minden 18 év alatti, hogy beszéljen veled a gyűlés után (lásd a 14. utasítást).

Kérlek, némítsátok le a mobiltelefonotokat.

- Tegyél bejelentéseket (ha vannak).

A felépülési kalauz elérhető az Evangéliumi könyvtár alkalmazásban, vagy megrendelhető a store.ChurchofJesusChrist.org oldalon.

2. Kérj fel valakit a nyitóimára!

Szeretne valaki önként jelentkezni a nyitóimára?

3. Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot: „Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza felépülési gyűlései segítséget nyújtanak mindazoknak,

akik támogatásra vágnak a felépülés során. Olyan családtagokat és barátokat is örömmel látunk, akiknek az életére hatással lehetnek mások döntései. Fivérek és nővérek csoportja vagyunk, akik megosztják élményeiket, hitüket és reményüket, miközben tanulmányozzák és alkalmazzák az evangélium tanítételeit a felépülés 12 lépésével kapcsolatban. A gyűléseink biztonságos helyet nyújtanak az őszinte megosztáshoz, mert a bizalmasság és a névtelenség tanítételeinek a betartására buzdítunk, valamint megfelelő nyelvezetet és viselkedést használva meghívjuk a Lelket, hogy legyen velünk. Reményeink szerint e 12 lépés gyakorlásával hatalomra teszünk szert Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által, hogy legyőzhessük a kihívásainkat, és még teljesebben elnyerhessük az evangélium áldásait.”

Ha bárki öngyilkossági gondolatokat tapasztal, hívja a minden szolgálatától éjjel-nappal ingyenesen hívható, anonim segélyszolgálatot a +36-46-116-123-as számon.

4. Mutasd be a 12 lépést: Most körben haladva, felváltva felolvassuk a kalauz (ide írd be az oldalszámot) oldalán található 12 lépést (*Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz]). Megkérünk mindenkit, aki szeretne olvasni, hogy vállalja egy-egy lépés felolvasását. Nyugodtan lehet passzolni is, ha valaki inkább csak figyelni szeretne.

5. Vezesd be a lépések tanulmányozását: Minden héten a felépülés más-más lépésével foglalkozunk. Ezen a héten a(z) [szám] lépésről fogunk olvasni, amely a *Healing through the Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz] [oldalszám] oldalán kezdődik. Körben haladunk, és mindenki, aki szívesen teszi, felolvas egy-két bekezdést. Nyugodtan lehet passzolni is, ha valaki inkább

csak figyelni szeretne. *[Csak akkor mondd el a következő mondatot, ha az vonatkozik a csoportra.]* Van még egy plusz példány a kalauzból, amelyet lehet használni ezen a gyűlésen, ha esetleg valakinek nincsen. *[Majd folytasd a következő mondattal.]*

6. Vezesd be a cselekvési lépéseket: Ez a 12 lépés egy cselekvési programot alkot. Amikor a Cselekvési lépések elnevezésű részt olvassuk, olyan evangéliumi cselekedeteket ismerhetünk meg jobban, amelyek segítségével Krisztushoz jöhetünk és erőt kaphatunk. *[Kérd meg az olvasási és megosztási listán sorra kerülő résztvevőt, hogy kezdje felolvasni a Cselekvési lépések részt, és kérd meg az utána következő készséges résztvevőket, hogy olvassanak fel egy-két bekezdést a szakasz végéig.]*

7. Mutasd be a moderátort: Most pedig átadjuk a szót a moderátorunknak, akinek a neve [a moderátor utóneve], és aki a gyűlés megosztási részét vezeti majd.

8. Kezdjétek a gyűlés következő részét a moderátori megosztással (a megosztást korlátozd öt percre): Sziasztok, [utóneved] vagyok. *[Oszd meg az e heti lépéshez kapcsolódó kedvező élményeidet (ha volt ilyen), és tegyél biznyságot a Szabadítóról.]*

9. Indítsd el a csoportos megosztást: *[Csak akkor olvasd el az első mondatot, ha vonatkozik a helyzetre.]* Köszöntjük azokat is, akik a gyűlés kezdete óta csatlakoztak hozzánk. Most belevágunk a gyűlés megosztási részébe. Osszátok meg a személyes élményeiteket a felépüléshez, a héten tárgyalt lépéshez vagy ahhoz a lépéshez kapcsolódóan, amelyen jelenleg dolgoztok. Kérjük, a megosztásokat inkább a megoldásra összpontosítsátok, ne pedig a problémára. Tartózkodjatok attól, hogy az önpusztító viselkedéssel kapcsolatos túlzó részleteket említsetek. Ne feledjétek, hogy a

keresztbe beszélés, vagyis egy másik résztvevő megjegyzéseinek félbeszakítása vagy közvetlen kommentálása, nem helyénvaló. És persze lehet passzolni is, ha inkább csak figyelni szeretnétek.

A bizalmasság és a névtelenség elősegíti az őszinteséget, és segít biztonságos megosztási teret kialakítani. Ne feledd tehát az anonim alkoholisták mondását: „Akit itt látsz, amit itt hallasz, amikor elmész, hagyd itt.” A névtelenség védelme érdekében arra kérünk benneteket, hogy csak utónévvvel mutakozzatok be.

A megosztási részt öt perccel a gyűlés vége előtt, [megjelölt időpont] fogjuk lezárni. Ezt követően a záró gondolatokat [az egyik csoportvezető neve] eldertől/fivértől/nővértől halljuk majd. Most pedig tiétek a lehetőség, hogy megosszátok a hithez és a reményhez kapcsolódó élményeiteket. Arra kérünk benneteket, hogy 3-5 percig beszéljétek hozzánk. Ha letelt a megosztásra szánt teljes időtök, akkor jelt adok: *[kopogj háromszor]*. Ezen a gyűlésen *[válaszd ki, hogy egyenként körbejártok a teremben vagy önkéntes jelentkezés alapján haladtok]* haladunk majd. Ki szeretné elkezdni a megosztást?

10. Zárd le a csoportos megosztást: Őszintén köszönjük a részvételeteket. Most átadom a szót [az egyik csoportvezető neve] eldernek/fivérnek/nővérnek.

11. Olvasd fel a következő kijelentést: Ha szükséges, mutakozz be újra (például ha valaki késve érkezett, és nem ismer még téged).

[A vezetékneved] elder/fivér/nővér vagyok. Ne feledjétek, hogy amit itt megosztottunk, az bizalmas. A gyűlésen kifejezésre juttatott nézetek némelyike talán nem képviseli Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza hitelveit. Buzdítunk benneteket, hogy szerezzetek be egy személyes példányt a kalauzból a gyűlések alatti jegyzeteléshez. Azt is javasoljuk, hogy a gyűlések közötti időszakban a Cselekvési lépések és a Tanulmányozás és megértés

részek segítségével építsetek tovább arra, amit ezen a gyűlésen hallottatok és tapasztaltatok. Tudjuk, hogy a valódi kapcsolat másokkal elengedhetetlen a változáshoz, ezért arra kérünk, hogy használjátok útmutatóként a Támogatás a felépülésben és a Támogató kiválasztása című dokumentumokat (amelyek elérhetőek a honlapon vagy a csoportvezetőknél), miközben másokhoz fordultok erőért és támogatásért. Végül pedig köszönjük mindegyikőtöknek a részvételt. Az, hogy itt voltatok, jól mutatja az alázatosságotokat és a hiteteket, miközben reményt ébreszt mindenkiben, aki szintén eljött ma. Van önként jelentkező, hogy elmondja a záróimát a hozzászólásom után?

12. A csoportvezetői megosztással zárd le (a megosztást korlátozd öt percre): A záró gondolataidat összefoglalóként a változás tantételeire és eszközeire, valamint a Szabadítóról való bizonyosságodra. Fejezd be elég korán ahhoz, hogy időben lezárhasd a gyűlést.

13. Kérj fel valakit a záróimára!

14. A gyűlés után juttasd kifejezésre a következőket minden 18 év alatti résztvevőnek. Hálásak vagyunk azért, hogy tevékenyen igyekszel megbirkózni a kihívásaiddal. Ez jelzi a vágyadat, hogy az életedet összhangba hozd az Úr akaratával. Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Arra biztatunk, hogy beszélj a szüleiddel, a püspökkel, illetve egy mentálhigiénés vagy háziorvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keress, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Ha részletesebb magyarázatot szeretnél, nyugodtan vedd fel a kapcsolatot [a Családsegítő Szolgáltatások kapcsolattartó személy és telefonszáma]. *[Ha a 18 év alatti személy továbbra is eljön, ne emlékeztess újra. Ne tegyél további lépéseket!]*

Online felépülési gyűlések menete és párbeszéd

Megjegyzés: Az alábbi szövegbuborékokban szereplő szöveg azt jelzi, mit mondj. Minden más szöveg azt jelzi, mit tegyél a gyűlésen.

1. Üdvözlöd a csoportot: Köszöntelek benneteket Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában, a Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Függőségéből való felépülési programban. [A vezetőkéneved] elder/fivér/nővér vagyok. A társam [a társad vezetőkéneve] elder/fivér/nővér, mi vagyunk a csoportvezetőitek.

Tedd vagy mondd a következőket:

- Az online gyűlések könnyebben hozzáférhetőek több ember számára, és olyan mértékű névtelenséget biztosítanak, amely nem lehetséges a személyes gyűlésen.
- Kérjük, bizonyosodjatok meg róla, hogy olyan zárt helyen vagytok, ahol senki sem hallhatja a beszélgetést, és ahol zavaró tényezők vagy megszakítás nélkül tudtok lenni a gyűlés idejére. Ha a gyűlésen kívül el kell intéznetek valamit, akkor lépjetek ki, majd csatlakozzatok újra.
- Ha gondoljátok, bekapcsolhatjátok a kamerát, hiszen ez segít szorosabb kapcsolatot kialakítani a többi résztvevővel, illetve nagyobb támogatást kapni tőlük. Ugyanakkor nincsen semmi gond azzal sem, ha ki van kapcsolva a kamera.
- Ez egy bizalmas gyűlés. A gyűlés rögzítése nem engedélyezett. Kérjük, tegyetek meg minden erőfeszítést azért, hogy ezeket a gyűléseket biztonságosan és bizalmasan kezeljétek minden

résztvevő számára. Meg kell értenetek azonban azt is, hogy a Családsegítő Szolgáltatások nem garantálhatja a titoktartást.

- Ha van bárki, aki első alkalommal van velünk, akkor üdvözlünk ezen a gyűlésen.
- Kérj meg minden 18 év alatti, hogy beszéljen veled a gyűlés után (lásd a 14. utasítást).
- Tegyél bejelentéseket (ha vannak).

2. Kérj fel valakit a nyitóimára!

Szeretne valaki önként jelentkezni a nyitóimára?

3. Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot: „Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza felépülési gyűlései segítséget nyújtanak mindazoknak, akik támogatásra vágnak a felépülés során. Olyan családtagokat és barátokat is örömmel látunk, akiknek az életére hatással lehetnek mások döntései. Fivérek és nővérek csoportja vagyunk, akik megosztják élményeiket, hitüket és reményüket, miközben tanulmányozzák és alkalmazzák az evangélium tanításait a felépülés 12 lépésével kapcsolatban. A gyűléseink biztonságos helyet nyújtanak az őszinte megosztáshoz, mert a bizalmasság és a névtelenség tanításainak betartására buzdítunk, valamint megfelelő nyelvezetet és viselkedést használva meghívjuk a Lelket, hogy legyen velünk. Reményeink szerint e 12 lépés gyakorolásával hatalomra teszünk szert Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által, hogy legyőzhessük a kihívásainkat, és még teljesebben elnyerhessük az evangélium áldásait.”

Ha bárki öngyilkossági gondolatokat tapasztal, hívja a minden szolgáltatótól éjjel-nappal ingyenesen hívható, anonim segélyszolgálatot a +36-46-116-123-as számon.

4. Mutasd be a 12 lépést: Most körben haladva, felváltva felolvassuk a kalauz **(az oldalszám)**. oldalán található 12 lépést. Megkérünk mindenkit, aki szeretne olvasni, hogy vállalja egy-egy lépés felolvasását. Nyugodtan lehet passzolni is, ha valaki inkább csak figyelni szeretne. A csevegésbe beírom az olvasási sorrendet.

5. Vezesd be a lépések tanulmányozását: *[Csak akkor olvasd fel a következő két mondatot, ha valaki a gyűlés elkezdése után csatlakozott.]* Mielőtt elkezdenénk felolvasni a 12 lépést, van-e valaki, aki közben csatlakozott a gyűlésünkhöz, és szeretne felkerülni az olvasói listánkra? Tökéletesen elfogadható az is, ha csak figyeltek. *[Ha senki nem csatlakozott a gyűléshez később, kezd a következő mondattal.]* Minden héten más-más lépéssel foglalkozunk. Ezen a héten a [szám]. lépést olvassuk, amely a *Healing through Savior: 12-Step Recovery Guide* [Gyógyulás a Szabadítón keresztül: 12 lépéses felépülési kalauz] [oldalszám]. oldalán kezdődik. Mindenki, aki szeretne, felolvas egy vagy két bekezdést. Az olvasás előtt mondd meg a nevedet, amikor pedig végeztél, mondd azt, hogy passz. Dönthetsz úgy is, hogy csak figyelsz.

6. Vezesd be a cselekvési lépéseket: Ez a 12 lépés egy cselekvési programot alkot. Amikor a Cselekvési lépések elnevezésű részt olvassuk, olyan evangéliumi cselekedeteket ismerhetünk meg jobban, amelyek segítségével Krisztushoz jöhetünk és erőt kaphatunk. *[Kérd meg az olvasási és megosztási listán sorra kerülő résztvevőt, hogy kezdje felolvasni a Cselekvési lépések részt, és kérd meg az utána következő készséges résztvevőket, hogy olvassanak fel egy-két bekezdést a szakasz végéig.]*

7. Mutasd be a moderátort: Most pedig átadjuk a szót a moderátorunknak, akinek a neve [a moderátor utóneve], és aki a gyűlés megosztási részét vezeti majd.

8. Kezdjétek a gyűlés következő részét a moderátori megosztással (a megosztást korlátozd öt percre): Sziasztok, [utóneved] vagyok. *[Oszd meg az e heti lépéshez kapcsolódó kedvező élményeidet (ha volt ilyen), és tegyél bizonyosságot a Szabadítóról.]*

9. Indítsd el a csoportos megosztást:

- [Csak akkor olvasd fel a következő mondatot, ha van olyan, aki a lépés tanulmányozását követően csatlakozott a csoporthoz.]* Köszöntjük azokat is, akik most csatlakoztak hozzánk. *[Majd folytasd a következő mondattal.]* Most elkezdjük a gyűlés megosztási részét. Osszátok meg a személyes élményeiteket a felépüléshez, a héten tárgyalt lépéshez vagy ahhoz a lépéshez kapcsolódóan, amelyen jelenleg dolgoztok. Kérjük, a megosztásokat inkább a megoldásra összpontosítsátok, ne pedig a problémára. Tartózkodjatok attól, hogy az önpusztító viselkedéssel kapcsolatos túlzó részleteket említsetek. Ne feledjétek, hogy a keresztbe beszélés, vagyis egy másik résztvevő megjegyzéseinek félbeszakítása vagy közvetlen kommentálása, nem helyénvaló. És persze lehet passzolni is, ha inkább csak hallgatni szeretnétek.
- A bizalmasság és a névtelenség elősegíti az őszinteséget, és segít biztonságos megosztási teret kialakítani. Ne feledd tehát az anonim alkoholisták mondását: „Akit itt látsz, amit itt hallasz, amikor elmész, hagyd itt.” A névtelenség védelme érdekében arra kérünk benneteket, hogy csak utónévvvel mutakozzatok be.
- A megosztási részt öt perccel a gyűlés vége előtt, [megjelölt időpont] fogjuk lezárni. Ezt követően a záró gondolatokat [az egyik csoportvezető neve] eldertől/fivértől/nővértől halljuk majd. Most pedig tiétek a lehetőség, hogy megosszátok a hithez és a reményhez kapcsolódó élményeiteket. Arra kérünk benneteket, hogy 3-5 percig beszéljétek hozzánk. Ha letelt a megosztásra szánt teljes időtök, akkor jelt adok: *[kopogj háromszor]*. Ezen a gyűlésen a résztvevők listája szerint haladunk. *[Kezdd azzal a résztvevővel, aki a moderátor után következik az olvasási és megosztási listádon.]*

10. Zárd le a csoportos megosztást: *[Öt perccel a megosztásra szánt idő lejárta előtt, vagy amikor hosszú szünet van a megosztásban, tedd fel a következő kérdést.]* Van valaki, aki szeretné megosztani a gondolatait, de még nem volt lehetősége rá, mielőtt átadnánk a szót a csoportvezetőnknek? *[Engedd, hogy aki szeretné, az megoszthassa a gondolatait, de ügyelj arra, hogy a csoport megosztására szánt időkereten belül maradjatok.]* Őszintén köszönjük a részvételeteket. Most átadom a szót [az egyik csoportvezető neve] eldernek/fivérnek/nővérnek.

11. Olvasd fel a következő kijelentést: *[Mutakozz be újra, ha volt, aki később csatlakozott, és nem ismer még téged.]* [A vezetőkéneved] elder/fivér/nővér vagyok. Ne feledjétek, hogy amit itt megosztottunk, az bizalmas. A gyűlésen kifejezésre juttatott nézetek némelyike talán nem képviseli Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza hitelveit. Buzdítunk benneteket, hogy szerezzetek be egy személyes példányt a kalauzból a gyűlések alatti jegyzeteléshez. Azt is javasoljuk, hogy a gyűlések közötti időszakban a Cselekvési lépések és a Tanulmányozás és megértés részek segítségével építsetek tovább arra, amit ezen a gyűlésen hallottatok és tapasztaltatok. Tudjuk, hogy a valódi kapcsolat másokkal elengedhetetlen a változáshoz, ezért arra kérünk, hogy használjátok útmutatóként a Támogatás a felépülésben és a Támogató kiválasztása című dokumentumokat (amelyek elérhetőek a honlapon vagy a csoportvezetőknél), miközben másokhoz fordultok érőrt

és támogatásért. Végül pedig köszönjük mindegyikőtöknek a részvételt. Az, hogy itt voltatok, jól mutatja az alázatosságotokat és a hiteteket, miközben reményt ébreszt mindenkiben, aki szintén eljött ma. Van önként jelentkező, hogy elmondja a záróimát a hozzászólásom után?

12. A csoportvezetői megosztással zárd le (a megosztást korlátozd öt percre): A záró gondolataidat összpontosítsd a változás tantételeire és eszközeire, valamint a Szabadítóról való bizonyosságodra. Fejezd be elég korán ahhoz, hogy időben lezárhasd a gyűlést.

13. Kérj fel valakit a záróimára!

14. A gyűlés után juttasd kifejezésre a következőket minden 18 év alatti résztvevőnek! Hálásak vagyunk azért, hogy tevékenyen igyekszel megbirkózni a kihívásaiddal. Ez jelzi a vágyadat, hogy az életedet összhangba hozd az Úr akaratával. Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Arra biztatunk, hogy beszélj a szüleiddel, a püspökkel, illetve egy mentálhigiénés vagy háziorvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keress, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Ha részletesebb magyarázatot szeretnél, nyugodtan vedd fel a kapcsolatot [a Családsegítő Szolgáltatások kapcsolattartó személy és telefonszáma]. *[Ha a 18 év alatti személy továbbra is eljön, ne emlékeztess újra. Ne tegyél további lépéseket!]*

Házastársi és családi támogatási gyűlés menete és párbeszéd

Megjegyzés: Az alábbi szövegbuborékokban szereplő szöveg azt jelzi, mit mondj. Minden más szöveg azt jelzi, mit tegyél a gyűlésen.

1. Üdvözlöd a csoportot: Köszöntelek benneteket Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában, a Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Házastársi és családi támogatási gyűlésen. [A vezetőkéneved] elder/fivér/nővér vagyok. A társam [a társad vezetőkéneve] elder/fivér/nővér, mi vagyunk a csoportvezetőitek.

Tedd vagy mondd a következőket:

- Van itt valaki első alkalommal? Üdvözlünk ezen a gyűlésen.
- Kérd meg a résztvevőket, hogy mutatkozzanak be csak az utónevükkel.
- Kérj meg minden 18 év alatti, hogy beszéljen veled a gyűlés után (lásd a 13. utasítást).
- Kérlek, kapcsoljátok ki a mobiltelefonotokat.
- Tegyél bejelentéseket (ha vannak).

2. Kérj fel valakit a nyitóimára!

Szeretne valaki önként jelentkezni a nyitóimára?

3. Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot: „Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza házastársi és családi támogatási gyűlések segítenek azoknak, akiknek a szerettei a függőség vagy a kényszeres viselkedés csapdájába estek. Fivérek és nővérek csoportja vagyunk, akik

megosztják élményeiket, hitüket és reményüket, miközben tanulmányozzák és alkalmazzák az evangélium tanítéleit a *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz] kiadványra vonatkozóan. Gyűléseink biztonságos helyek az őszinte megosztáshoz, mert ösztönözzük a bizalmasság és a névtelenség alapelvének betartását. Megfelelő nyelvezettel és viselkedéssel hívjuk a Lelket, hogy legyen velünk. Reményeink szerint az evangéliumi tanételek alkalmazásával hatalomra teszünk szert Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által, hogy reményre és megértésre találjunk, valamint még teljesebben elnyerhessük az evangélium áldásait.”

4. Vezesd be a gyűlés olvasási és beszélgetési részét:

Minden héten más-más tanítéttel foglalkozunk. Körben haladunk, és mindenki, aki hajlandó, felolvashat egy-egy bekezdést. Nyugodtan lehet passzolni is, ha valaki inkább csak figyelni szeretne. *[Csak akkor mondd el a következő mondatot, ha az vonatkozik a csoportra.]* Van még néhány plusz példány a kalauzból, amelyet lehet használni ezen a gyűlésen, ha esetleg valakinek nincsen. *[Majd folytasd a következő mondattal.]* Az olvasás során figyeljétek meg, mely gondolatok és érzések csengenek össze a sajátjaitokkal. Ezenkívül minden szakasz végén megállunk, hogy megbeszéljük az olvasottakat. Ne felejtsetek el jelentkezni és megvárni, amíg szólítanak, hogy egyszerre csak egy ember beszéljen. Az olvasás és a megbeszélés részt [a kijelölt időpontig] fogjuk befejezni, hogy legyen idő a gyűlés megosztási részére is. Ki szeretné kezdeni az olvasást?

5. A beszélgetés levezetése során tartsd szem előtt a következő utasításokat:

- Várd meg, amíg az egyes részeket felolvasták, mielőtt az egyes szakaszok végén található kérdéseket megbeszélhetnétek.
- Hagyd, hogy a résztvevők válaszolják meg egymás kérdéseit.

- Segíts a résztvevőknek az evangéliumi tantételek alkalmazására összpontosítani.
- Ne engedd, hogy egy-egy résztvevő uralja a beszélgetést.
- Igyekezz lehetőséget adni a csoportnak, hogy a tantétel minden szakaszát elolvassák és megbeszéljék, hacsak a Lélek másként nem késztet, illetve nem marad rá idő.
- A kijelölt időpontban zárd le ezt a részt, hogy legyen idő a gyűlés megosztási részére is.

6. Mutasd be a moderátort: Most pedig átadjuk a szót a moderátorunknak, akinek a neve [a moderátor utóneve], és aki a gyűlés megosztási részét vezeti majd.

7. Kezdjétek a gyűlés következő részét a moderátori megosztással (a megosztást korlátozd öt percre): Sziasztok, [utóneved] vagyok. *[Oszd meg az e heti tantételhez kapcsolódó kedvező élményeidet (ha volt ilyen), és tegyél bizonyosságot a Szabadítóról.]*

8. Vezesd be a gyűlés megosztási részét:

- *[Csak akkor olvasd fel a következő mondatot, ha van ilyen.]* Köszöntjük azokat is, akik a gyűlés kezdete óta csatlakoztak hozzánk. Most elkezdjük a gyűlés megosztási részét. Felkérünk, hogy osszátok meg a személyes élményeiteket, illetve azt, miként segített az evangéliumi tantételek alkalmazása a helyzetetekben. Igyekeztek arra összpontosítani a gondolataitokat, miként segített nektek ezen tantételek alkalmazása az érzelmi fejlődésetekben. Tartózkodjatok attól, hogy részletesen leírjátok a szeretteitek döntéseit és viselkedését. Ne feledjétek, hogy a keresztbe beszélés, vagyis egy másik résztvevő megjegyzéseinek félbeszakítása vagy közvetlen kommentálása, nem helyénvaló. És persze lehet passzolni is, ha inkább csak figyelni szeretnétek.
- A bizalmasság és a névtelenség elősegíti az őszinteséget, és biztonságos megosztási teret

teremt. A névtelenség tantétéllével összhangban arra kérünk benneteket, hogy csak utónévvvel mutakozzatok be.

- A megosztási részt öt perccel a gyűlés vége előtt, [megjelölt időpontig] fogjuk lezárni. Most pedig tiétek a lehetőség, hogy megosszátok a hithez és a reményhez kapcsolódó élményeiteket. Arra kérünk benneteket, hogy 3-5 percig beszéljétek hozzánk. Ha letelt a megosztásra szánt teljes időtök, akkor jelt adok: *[kopogj háromszor]*. Ezen a gyűlésen *[döntsd el, hogy egyenként körbejártok a teremben vagy önkéntes jelentkezés alapján haladtok]* haladunk majd. Ki szeretné elkezdni a megosztást?

9. Zárd le a csoportos megosztást: Őszintén köszönjük a részvételeteket. Most átadom a szót [az egyik csoportvezető neve] eldernek/fivérnek/nővérnek.

10. Zárd le a gyűlést a következő kijelentéssel: *[Mutatkozz be újra, ha volt, aki később csatlakozott, és nem ismer még téged.]* [A vezetéknéved] elder/fivér/nővér vagyok. Ne feledjétek, hogy amit itt megosztottunk, az bizalmas. A gyűlésen kifejezésre juttatott nézetek némelyike talán nem képviseli Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza hitelveit. A gyűlések közötti időszakban tekintsetek át a tantételek Evangélium tanulmányozása és a Személyes tanulás és alkalmazás című részeit, hogy tovább építsetek arra, amit ezen a gyűlésen hallottatok és tapasztaltatok. Végül pedig köszönjük mindegyikőtöknek a részvételt.

11. A csoportvezetői megosztással zárd le (a megosztást korlátozd öt percre): A záró gondolataidat összpontosítsd a tantételekre, valamint a Szabadítóról való bizonyosságodra. Fejezd be elég korán ahhoz, hogy időben lezárhasd a gyűlést.

12. Kérj fel valakit a záróimára!

13. A gyűlés után juttasd kifejezésre a következőket minden 18 év alatti résztvevőnek. Hálásak vagyunk azért, hogy tevékenyen igyekszel megbirkózni a kihívásaiddal. Ez jelzi a vágyadat, hogy az életedet összhangba hozd az Úr akaratával. Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Arra biztatunk, hogy beszélj a szüleiddel, a püspökkel, illetve egy mentálhigiénés vagy háziorvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keress, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Ha részletesebb magyarázatot szeretnél, nyugodtan vedd fel a kapcsolatot [a Családsegítő Szolgáltatások kapcsolattartó személy és telefonszáma]. *[Ha a 18 év alatti személy továbbra is eljön, ne emlékeztess újra. Ne tegyél további lépéseket!]*

Online Házastársi és családi támogatási gyűlés menete és párbeszéd

Megjegyzés: Az alábbi szövegbuborékokban szereplő szöveg azt jelzi, mit mondj. Minden más szöveg azt jelzi, mit tegyél a gyűlésen.

1. Üdvözlöd a csoportot: Köszöntelek benneteket Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyházában, a Gyógyulás a Szabadítón keresztül: Házastársi és családi támogatási gyűlésen. [A vezetőkéneved] elder/fivér/nővér vagyok. A társammal, [a társad vezetőkéneve] elderrel/fivérrrel/nővérrrel mi vagyunk a csoportvezetőitek.

Tedd vagy mondd a következőket:

- Az online gyűlések könnyebben hozzáférhetőek több ember számára, és olyan mértékű névtelenséget biztosítanak, amely nem lehetséges a személyes gyűlésen.
- Kérjük, bizonyosodjatok meg róla, hogy olyan zárt helyen vagytok, ahol senki sem hallhatja a beszélgetést, és ahol zavaró tényezők vagy megszakítás nélkül tudtok lenni a gyűlés idejére. Ha a gyűlésen kívül el kell intéznetek valamit, akkor lépjete ki, majd csatlakozzatok újra.
- Ha gondoljátok, bekapcsolhatjátok a kamerát, hiszen ez segít szorosabb kapcsolatot kialakítani a többi résztvevővel, illetve nagyobb támogatást kapni tőlük. Ugyanakkor nincsen semmi gond azzal sem, ha ki van kapcsolva a kamera.
- Ez egy bizalmas gyűlés. A gyűlés rögzítése nem engedélyezett. Kérjük, tegyetek meg minden erőfeszítést azért, hogy ezeket a gyűléseket biztonságosan és bizalmasan kezeljétek minden résztvevő számára. Meg kell értenetek azonban

azt is, hogy a Családsegítő Szolgáltatások nem garantálhatja a titoktartást.

- Ha van bárki, aki első alkalommal van velünk, akkor üdvözlünk ezen a gyűlésen.
- Kérj meg minden 18 év alatti, hogy beszéljen veled a gyűlés után (lásd a 13. utasítást).
- Tegyél bejelentéseket (ha vannak).

2. Kérj fel valakit a nyitóimára:

Szeretne valaki önként jelentkezni a nyitóimára?

3. Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot: „Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza házastársi és családi támogatási gyűlések segítenek azoknak, akiknek a szeretetei a pornográfia- vagy a szerhasználat csapdájába estek. Fivérek és nővérek csoportja vagyunk, akik megosztják élményeiket, hitüket és reményüket, miközben tanulmányozzák és alkalmazzák az evangélium tanításait a *Spouse and Family Support Guide* [Házastársi és családi támogatási kalauz] kiadványra vonatkozóan. Gyűléseink biztonságos helyek az őszinte megosztáshoz, mert ösztönözzük a bizalmasság és a névtelenség alapelveinek betartását. Megfelelő nyelvezettel és viselkedéssel hívjuk a Lelket, hogy legyen velünk. Reményeink szerint az evangéliumi tanítások alkalmazásával hatalomra teszünk szert Jézus Krisztus és az Ő engesztelése által, hogy reményre és megértésre találjunk, valamint még teljesebben elnyerhessük az evangélium áldásait.”

4. Vezesd be a gyűlés olvasási és beszélgetési részét:

Minden héten más-más tanítással foglalkozunk. [Csak akkor olvasd fel a következő két mondatot, ha valaki a gyűlés elkezdése után csatlakozott.] Mielőtt elkezdenénk az olvasást, van-e valaki, aki közben csatlakozott a gyűlésünkhöz, és szeretne felkerülni az olvasói listánkra? Tökéletesen elfogadható azt is, ha csak figyelni szeretnél. [Ha senki nem csatlakozott a gyűléshez, kezd a

következő mondatlall.] Mindenki felolvashat egy vagy két bekezdést. Az olvasás előtt mondd meg a nevedet, amikor pedig végeztél, mondd azt, hogy passz. Dönthetsz úgy is, hogy csak figyelsz. Az olvasás során figyeld meg, milyen közös gondolataid, érzéseid és élményeid vannak azokkal, akik már követték ezeket a tantételeket. Minden szakasz végén megállunk, hogy megbeszéljük az olvasottakat. A megszólalás előtt ne felejtsd elmondani a nevedet, hogy tudjuk, ki beszél. Az olvasás és a megbeszélés részt [a kijelölt időpontig] fogjuk befejezni, hogy legyen idő a gyűlés megosztási részére is. [Az a személy, aki az első a résztvevők listáján], kérjük, kezd el az olvasást!

5. A beszélgetés levezetése során tartsd szem előtt a következő utasításokat:

- Várd meg, amíg az egyes részeket felolvasták, mielőtt az egyes szakaszok végén található kérdéseket megbeszélhetnétek.
- Hagyd, hogy a résztvevők válaszolják meg egymás kérdéseit.
- Segíts a résztvevőknek az evangéliumi tantételek alkalmazására összpontosítani.
- Ne engedd, hogy egy-egy résztvevő uralja a beszélgetést.
- Igyekezz lehetőséget adni a csoportnak, hogy a tantétel minden szakaszát elolvassák és megbeszéljék, hacsak a Lélek másként nem készítt, illetve nem marad rá idő.
- A kijelölt időpontban zárd le ezt a részt, hogy legyen idő a gyűlés megosztás részére is.

6. Mutasd be a moderátort: Most pedig átadjuk a szót a moderátorunknak, akinek a neve [a moderátor utóneve], és aki a gyűlés megosztási részét vezeti majd.

7. Kezdjétek a gyűlés következő részét a moderátori megosztással (a megosztást korlátozd öt percre): Sziasztok, [utóneved] vagyok. *[Oszd meg az e heti tantételhez kapcsolódó kedvező élményeidet (ha volt ilyen), és tegyél bizonyosságot a Szabadítóról.]*

8. Vezesd be a gyűlés megosztási részét:

- *[Csak akkor olvasd fel a következő mondatot, ha van ilyen.]* Köszöntjük azokat is, akik a gyűlés kezdete óta csatlakoztak hozzánk. Most elkezdjük a gyűlés megosztási részét. Felkérünk, hogy osszátok meg a személyes élményeiteket, illetve azt, miként segített az evangéliumi tantételek alkalmazása a helyzetetekben. Igyekeztek arra összpontosítani a gondolataitokat, miként segített nektek ezen tantételek alkalmazása az érzelmi fejlődésetekben. Tartózkodjatok attól, hogy részletesen leírjátok a szeretteitek döntéseit és viselkedését. Ne feledjétek, hogy a keresztbe beszélés, vagyis egy másik résztvevő megjegyzéseinek félbeszakítása vagy közvetlen kommentálása, nem helyénvaló. És persze lehet passzolni is, ha inkább csak figyelni szeretnétek.
- A bizalmasság és a névtelenség elősegíti az őszinteséget, és biztonságos megosztási teret teremt. A névtelenség tantétéllével összhangban arra kérünk benneteket, hogy csak utónévvvel mutakozzatok be.
- A megosztási részt öt perccel a gyűlés vége előtt, [megjelölt időpontig] fogjuk lezárni. Most pedig tiétek a lehetőség, hogy megosszátok a hithez és a reményhez kapcsolódó élményeiteket. Arra kérünk benneteket, hogy 3-5 percig beszéljétek hozzánk. Ha letelt a megosztásra szánt teljes időtök, akkor jelt adok: *[kopogj háromszor]*. Ezen a gyűlésen az olvasók listája szerint haladunk. *[Kezdd azzal a résztvevővel, aki a moderátor után következik az olvasási és megosztási listádon.]*

9. Zárd le a csoportos megosztást: Őszintén köszönjük a részvételeket. Most átadom a szót [az egyik csoportvezető neve] eldernek/fivérnek/nővérnek.

10. Zárd le a gyűlést a következő kijelentéssel:
[Mutatkozz be újra, ha volt, aki később csatlakozott, és nem ismer még téged.] [A vezetékneved] elder/fivér/nővér vagyok. Ne feledjétek, hogy amit itt megosztottunk, az bizalmas. A gyűlésen kifejezésre juttatott nézetek némelyike talán nem képviseli Az Utolsó Napi Szentek Jézus Krisztus Egyháza hitelveit. A gyűlések közötti időszakban tekintsétek át a tantételek Evangélium tanulmányozása és a Személyes tanulás és alkalmazás című részeit, hogy tovább építsetek arra, amit ezen a gyűlésen hallottatok és tapasztaltatok. Végül pedig köszönjük mindegyikőtöknek a részvételt.

11. A csoportvezetői megosztással zárd le (a megosztást korlátozd öt percre): A záró gondolataidat összpontosítsd a tantételekre, valamint a Szabadítóról való bizonyosságodra. Fejezd be elég korán ahhoz, hogy időben lezárhasd a gyűlést.

12. Kérj fel valakit a záróimára!

13. A gyűlés után juttasd kifejezésre a következőket minden 18 év alatti résztvevőnek. Hálásak vagyunk azért, hogy tevékenyen igyekszel megbirkózni a kihívásaidal. Ez jelzi a vágyadat, hogy az életedet összhangba hozd az Úr akaratával. Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Arra biztatunk, hogy beszélj a szüleiddel, a püspökkel, illetve egy mentálhigiénés vagy háziorvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keress, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Ha részletesebb magyarázatot szeretnél, nyugodtan vedd fel a kapcsolatot [a Családsegítő Szolgáltatások kapcsolattartó személy és telefonszáma]. [Ha a 18 év alatti személy továbbra is eljön, ne emlékeztess újra. Ne tegyél további lépéseket!]

Képzési pontok a felépülési gyűlésekhez

A következő szakaszok fontos pontokat tárgyalnak, amelyekre a csoportvezetőknek emlékezniük kell a felépülési, valamint a házastársi és családi támogatási gyűlések irányítása során. E dokumentum után rendelkezésre áll egy képzési pontokról szóló külön dokumentum az online támogatási gyűlésekhez.

A gyűlést megelőző felkészülés

- Készülj fel lelkileg. Olvasd el a soron következő lépés vagy tantétel tartalmát, és keress alkalmazási lehetőségeket a saját életedben.

Személyes gyűlések

- Tekintsd át a Gyűlés menete és párbeszéde című dokumentumot ebben a függelékben, illetve ismerd meg a gyűlés eljárásait.
- Legalább 15 perccel korábban érkezz a gyűlésre, hogy előkészítsd a termet, és üdvözlöld azokat, akik korábban érkeznek.

Online gyűlések

- Tekintsd át a Gyűlés menete és párbeszéde című dokumentumot, illetve ismerd meg a gyűlés eljárásait.
- Online gyűlésekhez a Zoomot kell használni ([ChurchofJesusChrist.zoom.us](https://churchofjesuschrist.zoom.us)). A résztvevők telefonon is csatlakozhatnak – a Zoom ingyenes és helyi tarifás telefonszámokat is biztosít világszerte. FFP-gyűlésekre kizárólag az FFP-s Zoom-fiókok használhatók. Magánszemély, cövek vagy egyházközség Zoom-fiókját nem szabad használni.
- Az online gyűlések csoportvezetői minden gyűlés előtt egy számítógépről jelentkezzenek be a Zoomba. Ez lehetővé teszi számodra, hogy lásd, hány résztvevő van a gyűlésen, illetve hogy lenémíts bárkit, aki zajong vagy zavar. A lenémításhoz kattints az illető neve melletti gombra a képernyő jobb oldalán, a Résztvevők

fül alatt. Az összes résztvevő lenémításához a képernyő tetején található Résztvevők fülről is rákattinthsz az Összes némítása lehetőségre, vagy az Alt + M billentyűkombinációt is használhatod. A gyűlés házigazdjaként eltávolíthatsz minden olyan résztvevőt, akinek a viselkedése zavarónak bizonyul.

- A gyűlés kezdése előtt 10 perccel lépj be. Miközben a résztvevők csatlakoznak a gyűléshez, üdvözlöld őket a következőképpen: „Szia, [a vezetéknéved] elder/fivér/nővér vagyok. Ha szeretnél segíteni a lépés [vagy tantétel] felolvasásában, illetve ha szeretnél majd megosztani valamit, akkor add meg az utónevedet. Vagy választhatod azt, hogy csak hallgatod a beszélgetést.” Ha valamelyik résztvevő nem válaszol névvel, ne ismételd meg az üdvözlést. Tiszteld az illető azon kívánságát, hogy névtelen maradjon. Amikor az illető részvételét feljegyezed, azt írd be, hogy „csak megfigyelő résztvevő”. Ismételd el az üdvözlést a következő csatlakozónak is.
- Készíts egy listát azokról, akik hajlandóak segíteni az olvasásban. Ezt a listát használjátok majd a gyűlés egyes részeinek a felolvasása és a megosztási rész során.
- Az olvasási és megosztási lista elkészítésekor a csoportvezetőket tedd az első helyre, majd pedig a moderátort. (Ha nincs jelen moderátor, akkor meg kell kérned egy tapasztalt résztvevőt, hogy ő kezdje a megosztást a gyűlés adott részében. Ez a személy kövesse a csoportvezetőt az olvasási és megosztási listán. További tudnivalókért lásd a Mutasd be a moderátort képzési pontot alant.) Az olvasásban részt vevő többi személyt a bejelentkezésük sorrendjében írd fel.
- Mielőtt elkezdődne a gyűlés, olvasd fel az olvasási és megosztási listán szereplő neveket az összes résztvevőnek, vagy tedd ki a csevegésbe (a házigazda be tudja ezt kapcsolni). Ne említsd meg azokat a résztvevőket, akik csak megfigyelőként vesznek részt.

Üdvözlő a csoportot!

- Érkezésükkor kedvesen üdvözlő a résztvevőket. Ha vannak újonnan érkezők, mutakozz be, kérdezd meg az utónevüket, és köszönd meg nekik, hogy eljöttek.
- Kérj meg minden 18 év alattit, hogy beszéljen veled a gyűlés után.
- Kezdd pontosan a gyűlést.
- A gyűlés során kövesd a Gyűlés menete és párbeszéde vagy az Online gyűlés menete és párbeszéde című vázlatot.
- Ha vannak újonnan érkezők, üdvözlő őket, és kérd meg őket, hogy mutakozzanak be az utónevükön.
- Ismertesd a bejelentéseket, melyek között lehetnek a gyűlésekre érintő változások, az új gyűlések és a közlő áhítatok.

Kérj fel valakit a nyitóimára!

- Kérdezd meg, hogy van-e valaki, aki hajlandó lenne elmondani a nyitóimát. Adj időt a résztvevőknek, hogy önként jelentkezzenek, mielőtt szólítanál valakit.

Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot!

- Olvasd fel a küldetésnyilatkozatot pontosan a leírtak szerint.

Mutasd be a 12 lépést, vezesd be a Lépések tanulmányozását, valamint vezesd be a Cselekvési lépéseket (Pornográfia- és szerhasználati támogatási gyűlések)

- Biztosíts elfogadó légkört, hogy a résztvevők szabadon dönthessenek arról, hogy olvasnak vagy passzolnak. A felolvasás lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy hozzájáruljanak a gyűléshez, de néhányan talán kényelmetlenül érzik magukat a nyilvános olvasás miatt, vagy inkább csak hallgatni szeretnék a gyűlést.

- Személyes találkozó esetén minden közös használatú kalauzra írd rá: Csoportpéldány – kérjük, add vissza.
- Online gyűléseken megoszthatod a képernyődet, amikor felolvasod a 12 lépést vagy felolvasol a kalauzból.
- Amikor megszólítod a csoportot, használj „én” vagy „mi” kifejezésekkel kezdődő kijelentéseket, ne pedig „te” vagy „ti” típusúakat.
- Amikor a csoport eljut a Cselekvési lépések szakaszhoz, állj meg, és olvasd fel a Vezesd be a cselekvési lépéseket követő szövegrészt a párbeszédet és menetet taglaló dokumentumból. Ezután folytasd azzal, hogy a résztvevő felolvas a Cselekvési lépések szakaszából.

Vezesd be a gyűlés olvasási és beszélgetési részét (Házastársi és családi támogatási gyűlések)!

- Biztosíts elfogadó légkört, hogy a résztvevők szabadon dönthessenek arról, hogy felolvasnak vagy passzolnak. Az olvasás lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy hozzájáruljanak a gyűléshez, de néhányan talán kényelmetlenül érzik magukat a nyilvános olvasás miatt, vagy inkább csak hallgatni szeretnék a gyűlést.
- Minden közös használatú kalauzra írd rá: Csoportpéldány – kérjük, add vissza.
- Amikor megszólítod a csoportot, használj „én” vagy „mi” kifejezésekkel kezdődő kijelentéseket, ne pedig „te” vagy „ti” típusúakat.

Mutasd be a moderátort!

- Ha nincs jelen moderátor, akkor a csoportvezető átutorja a Mutasd be a moderátort részt, valamint a Kezdjétek a gyűlés következő részét a moderátori megosztással című részt, és egyenesen az Indítsd el a csoportos megosztást részhez lép tovább. A csoportvezető ezután megkér valakit, akinek van tapasztalata a

tanulmányozott lépéssel vagy tantétellel, hogy kezdje a megosztást. Online gyűlés vezetése esetén az illető a csoportvezető után szerepeljen az olvasási és megosztási listán (az olvasási és megosztási listára vonatkozó utasításokat lásd ebben a dokumentumban A gyűlést megelőző felkészülés, online gyűlések című résznél).

Kezdd a gyűlés következő részét a moderátori megosztással!

- A moderátor példát mutat a helyénvaló megosztásra.
- Legfeljebb öt percre korlátozza a megosztást.
- A moderátor megoszt egy jó élményt az e heti lépéssel vagy tantétellel kapcsolatban.
- A megosztását inkább a megoldásra összpontosítja, nem pedig a problémára.
- Bizonyoságot tesz a Szabadítóról.

Indítsd el a csoportos megosztást!

- Kövesd a Lelket, amikor helyreigazításra van szükség.
- Ne feledd, hogy sem a csoportvezetők, sem a résztvevők nem beszélhetnek keresztbe, vagyis nem bírálhatnak, nem adhatnak tanácsot és nem dicsérhetnek egy vagy több résztvevőt.
- Szükség szerint kezeld a felmerülő gondokat a gyűlések során. Gyakori zavaró megnyilvánulások és rájuk adható reakciók lehetnek a következők:
 - *Megnyilvánulás: figyelmen kívül hagyja a felszólalás vége jelet. Lehetséges reakció: „Ideje lezárni a felszólalást.”*
 - *Megnyilvánulás: nem helyénvaló nyelvezet. Lehetséges reakció: „A csoportokban helyénvaló nyelvezetet használunk.”*
 - *Megnyilvánulás: túl részletes leírások. Lehetséges reakció: „A csoportokban nem osztunk meg túlzó részleteket.”*

- *Megnyilvánulás: keresztbe beszélés. Lehetséges reakció: „A csoportjainkban nem beszélünk keresztbe.”*

- Légy a lehető legtapintatosabb, amikor helyreigazítást teszel.
- Gondold át, nem lenne-e eredményesebb, ha inkább a gyűlés után foglalkoznál valakinek a gondjával vagy kérdéseivel.

Zárd le a csoportos megosztást!

- Ha kevés az idő, akkor a csoportban nem kell mindenkinek megosztani valamit.
- A moderátorok általában nem szólalnak fel másodszor.
- A moderátorok időben adják vissza a szót a csoportvezetőknek.
- Olyan gyűléseken, ahol kevés a résztvevő, elfogadható, ha a gyűlést idő előtt befejezik.
- A gyűlés közös részének vége előtt tizenöt perccel a moderátorok kérdezzék meg a résztvevőket, hogy van-e valaki, aki nagyon szeretne megosztani valamit. Ha az idő engedi, a jelentkezők kapjanak lehetőséget a megosztásra.

A csoportvezetői megosztással zárd le, Zárd le a gyűlést a következő kijelentéssel, illetve Kérj fel valakit a záróimára!

- Tartsd be az ötperces megosztási határt, és időben fejezd be a gyűlést, hogy ezzel elősegítsd a következetességet, a bizalmat és a tiszteletet.
- A záró hozzászólás során megoszthatsz a lépésekre vonatkozó személyes élményeket, a cselekvési lépésekkel kapcsolatos ötleteket, illetve szentírásokat a Tanulmányozás és megértés szakaszokból.

A gyűlés után

- Először is karold fel az újonnan érkezőket (lásd Az újonnan érkezők köszöntése és fogadása című részt e kézikönyv függelékében).

- Buzdítsd a résztvevőket, hogy tanulmányozzák és alkalmazzák a Támogatás a felépülésben című részt (lásd 28. oldal). Segíts nekik megérteni, hogy minden segítséget és támogatást megkaphatnak, amit csak szeretnének, az Úr módján. Buzdíthatod őket, hogy imádságosan válasszanak egy támogatót, aki segít nekik a lépésekben és a gyakorlati készségek elsajátításában, hogy sikeresen felépülhessenek. Ha egy résztvevő továbbra is szenvedélybeteg viselkedéssel küszködik, kérd meg, hogy forduljon szakemberhez.
- A gyűlés után hagyj időt a barátkozásra és a kérdések megválaszolására.
- Gyűjtsd össze a kölcsönvett kalauzokat, és oszd ki a szükséges programtájékoztatókat.
- Ne kérd el a résztvevők telefonszámát vagy ímélcímét.
- Köszönd meg mindenkinek, hogy eljött vagy bekapcsolódott.
- A területeden tartott egyéb elérhető gyűlésekről adhatsz tájékoztatást.
- Emlékeztess minden résztvevőt a titoktartásra.
- Ha személyesen találkozottatok, rendezd vissza a termet úgy, ahogyan az a gyűlés előtt volt. Űrítsd ki a szemetet, kapcsold le a villanyt, illetve a fűtést vagy a légkondicionálást. Zárd be az ajtókat és kapcsold be a riasztót az épületben.

Megjegyzés a csoportvezetőknek

- Beszélj minden 18 év alatti résztvevővel. Juttasd kifejezésre feléjük: „Hálásak vagyunk azért, hogy tevékenyen igyekszel megbirkózni a kihívásaiddal. Ez jelzi a vágyadat, hogy az életedet összhangba hozd az Úr akaratával. Azt az utasítást kaptuk az egyháztól, hogy ezek a gyűlések a 18 évnél idősebbeket célozzák. Arra biztatunk, hogy beszélj a szüleiddel, a püspökkel, illetve egy mentálhigiénés vagy orvos szakemberrel, hogy további lehetőségeket keress, amelyek hasznosnak bizonyulhatnak. Kérdésekkel vagy további tudnivalókkal kérjük, fordulj a helyi Családsegítő Szolgáltatások irodához.”
- Ha okkal gyanítod, hogy egy gyermeket bántalmaznak vagy elhanyagolnak, illetve ha a résztvevők esetleg veszélyt jelentenek önmaguk vagy mások számára, azonnal értesítsd a felettesedet.
- Vészhelyzet esetén vedd fel a kapcsolatot a helyi rendőrséggel vagy más megfelelő segélyszolgálatokkal.

