



Mötesmanual RCA Södergruppen

(Dela ut Inledningen, Hur det fungerar del 1 och 2, RCA:s tolv steg, Trygghetsguiden, RCA:s tolv traditioner, RCA:s löften, Blå Boken och Enighetsbönen att läsa. – **Dagens tema står i öppningslistan**)

Välkomna till möte med Södergruppen av Anonyma Tillfrisknande Par - RCA. Jag heteroch är medlem i RCA. Vi hoppas att ni, i den här gemenskapen, ska finna den hjälp och vänskap vi har fått förmånen att uppleva. Låt oss öppna mötet med en stunds tystnad, följt av Sinnesrobönen. I den här gruppen använder vi orden "vi" och "oss" när vi ber sinnesrobönen.

Ett par läser RCA:s Inledning.
Ett par läser Hur det fungerar del 1
Ett par läser RCA:s tolv steg
Ett par läser Hur det fungerar del 2
Ett par läser De 12 Traditionerna.

Nu är det tid att presentera oss som par. Jag är _____ och jag tillfrisknar tillsammans med _____ (partners namn). Partnern presenterar sig. (Övriga mötesdeltagare presenterar sig.)

(Mötesledaren läser Södergruppens programförklaring:)

Det här mötet startades våren 2019 av ett antal par i RCA som ville skapa ett möte som präglades av öppenhet, tolerans och tillit till principerna i programmet. Syftet med detta möte är att skapa en trygg plats dit nykomlingar kan komma och där vi tillsammans kan hitta vägen till tillfrisknande, oavsett vilka erfarenheter vi har med oss som par.

I den andan läser vi därför alltid första traditionens text varje gång vi samlas till ett möte.

Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand. Partillfrisknande är beroende av RCA:s enighet.

Som gemenskap har vi fått se hur arbetet i de tolv stegen och i RCA:s program har fått våra parskap att växa i åtagande och intimitet. De tolv traditionerna ger vägledning och riktning för RCA som gemenskap. För att gemenskapen ska blomstra behöver vi förstå och tillämpa de tolv traditionerna.

Traditionerna är kittet och stommen i hela RCA. Dessa tolv traditioner kommer till oss från Anonyma Alkoholister och har anpassats för vår gemenskaps behov. Vi följer traditionerna för att garantera att RCA som gemenskap alltid ska finnas tillgängligt för de par som tillfrisknar från missbruk, beroenden och dysfunktionella beteenden som har påverkat deras parskap.

Många av oss har kommit till insikt om att service har bidragit till att påskynda vår läkningsprocess. Vi får en ny känsla av tillhörighet när vi lär oss att ta oss ur vår isolering och att arbeta tillsammans med andra par.

Innan vi kom in i tillfrisknandet trodde många av oss att vårt eget synsätt var det enda rätta. I våra grupper har vi emellertid lärt oss att lyssna både på vår partner och på andra par. Av andra par har vi lärt oss att partners har olika åsikter och ståndpunkter. Vi lärde oss att lyssna utan att döma.

Vi lärde oss att dela på tiden och att inte lägga beslag på all tid med "Åh, så hemskt"-historier. På våra möten lärde vi oss att fokusera på mötets tema. Vi lärde oss att följa Trygghetsguiden och gruppsamvetesprocessen.

Genom att lära oss att respektera gruppens behov fick vi lära oss att respektera parskapets behov.

Förutom vårt eget tillfrisknande har vi ett ansvar att uttrycka oss själva för att främja gruppens enighet. Vi har erfarenhet, styrka och hopp att dela med oss av. Våra berättelser behöver höras, och de visar andra att vi inte är unika. Som par delar vi ibland med oss bara genom att lyssna och vara närvarande för att höra andra pars berättelser. Men om vi ständigt sitter tysta lägger det hinder i vägen för gruppens enighet.

Genom att göra så att nykomlingar känner sig välkomna främjar vi RCA:s utveckling och enighet. Vi har kommit fram till att några sätt som bidrar till att nykomlingar känner sig välkomna kan vara: Att tillhandahålla tillfälliga sponsorpar, dela ut välkomstbrickor till nykomlingar, dela med oss av hur RCA har hjälpt oss, ge bort nykomlingspaket med telefonnummer till aktiva medlemmar och, naturligtvis, att prata med nykomlingar före och efter mötet.

Ett par läser Trygghetsguiden.

Dagens möte är ett _____möte. Skulle ett par vilja läsa dagens text.

Det är nu tid att dela våra erfarenheter, vår styrka och vårt hopp. Vi fokuserar på relationen. Tänk på att vi delar på tiden. Vi ber dig tänka på att undvika "cross-talking". Det betyder att vi inte delar till någon utan till hela mötet. Den som upplever att cross-talking förekommer får säga till på ett ödmjukt sätt som en hjälp till oss.

Vi tar en paus efter cirka halva tiden. Mötet pågår i en och en halv timme till klockan tolv. Vi låser också dörren, stänger dörrarna in till köket och ber öppningsparet att ta hand om eventuella besökare som kommer.

För de som har barn med sig idag så ber vi er att se till att era barn trivs och att känna ett ansvar för era egna barn.

Slutligen, om vi är många som är nya i RCA just idag så försöker vi fokusera på att dela om vårt partillfrisknande och vinsterna i RCA:s program.

(Släpp ordet fritt.)

EFTER PAUSEN

DÅ ÄR DET TID ATT FIRA VÅR TID I RCA:S GEMENSKAP MED MEDALJUTDELNING. ÄR DET NÅGOT PAR SOM HAR TID ATT FIRA? (NYKOMLINGAR, 3 MÅN, 6 MÅN, 9 MÅN, ÅRSDAG?)

Vi stillar oss igen med en stunds tystnad och så kan _____börja dela när du känner dig redo. **(Påminn om tiden igen OCH om vi är många par som inte hunnit dela ta tillbaka ordet sista kvarten för att släppa ordet fritt för fria delningar för de par som så behöver)**

Mötesledaren avslutar delningarna när 5 minuter återstår av mötet.

Det är nu tid för RCA-information, praktiska frågor för gruppen och annan 12-stegsrelaterad information...Den här gruppen har gruppinventering en gång per kvartal och där kan vi lyfta frågor som berör gruppen. Mer information om RCA hittar du på rcasverige.se eller så pratar du med någon av oss efter mötet. Om du är ny i RCA är du varmt välkommen att stanna kvar en stund efteråt om du har några frågor.

Skicka runt öppningslistan. Vi tackar paret som öppnat och kokat kaffe! Vilket par kan öppna och koka kaffe nästa gång? (Ge nycklarna till de som ska göra det)

Nu praktiserar vi 7:e traditionen som säger att varje RCA-grupp, ska vara självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Bidragen går till lokalhyra och litteratur och till att stödja RCA i Sverige.

Ett par kommer nu att läsa Löftena och efter det avslutar vi med Enighetsbönen för de som vill delta.

Kom ihåg att det som sägs här stannar här, men för gärna budskapet vidare. Erfarenheten har också lärt oss att vi inte bör diskutera våra egna delningar med varandra direkt efter mötet.