

# Mødeform for CoDA

## Åbning:

God eftermiddag og velkommen til CoDA- møde i XXX. Mit navn er \_\_\_\_\_ og jeg er medafhængig. Jeg er mødeleder i dag.

Jeg vil bede jer om at slukke jeres mobiltelefoner eller sætte dem på lydløs.

Lad os starte med et øjeblik stilhed for at minde os selv om hvorfor vi er her i dag.

Jeg vil nu læse CoDA's formålsparagraf:

CoDA er et fællesskab af mænd og kvinder, hvis fælles formål er at udvikle sunde forhold. Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om sunde og tilfredsstillende forhold. Vi samles for at støtte og dele med hinanden i en rejse i selvopdagelse - at lære at elske selvet. At leve programmet tillader hver af os at blive stadig mere ærlige over for os selv, om vores personlige historie og vores medafhængige mønstre. Vi beror på de Tolv Trin og Tolv Traditioner for viden og visdom. Dette er principperne i vores program og vejledning i at udvikle ærlige og tilfredsstillende forhold med os selv og andre. I CoDA lærer hver af os at bygge en bro til en Højere Magt efter vores eget koncept, og vi tillader andre det samme privilegium. Denne fornyelsesproces er en gave af helbredelse for os. Ved aktivt at arbejde med CoDA programmet kommer vi hver især til at opleve en ny glæde, accept og sindsro i vores liv.

Lad os tage en præsentationsrunde ved fornavn, så vi kan lære hinanden bedre at kende.

Vi byder, nykommer, som er til deres første, andet eller tredje møde, særlig velkomne, og beder jer om at præsentere jer igen ved fornavn. I (nykommer) er velkomne til at stille spørgsmål efter mødet.

Er der nogen af samme køn, der vil melde sig til at tale med nykommer efter mødet?

### **Det følgende bliver kun læst, når vi har en nykommer møde:**

*Jeg (eller en anden) læser nu CoDA's velkomst (Velkomstbrev bliver KUN læst, når, der er, nykommer).*

*Når velkomstbrevet bliver læst, oplæser mødelederen efterfølgende: Det eneste krav til medlemskab i CoDA er et ønske om sunde og kærlige forhold.*

Jeg eller en anden person vil nu læse mønstre og karakteristika for medafhængighed.

De 12 trin er vores åndelige vejledning for vores personlige helbredelse, og jeg sender dem nu rundt til oplæsning.

Jeg vil nu læse vores retningslinjer for crosstalk:

På vores møder taler vi om vores egen erfaring, og vi lytter til hvad andre deler, uden at kommentere. Vi arbejder hen imod at tage ansvar for vore egne liv, frem for at rådgive andre. Derfor frarådes crosstalk under vores møder. Crosstalk retningslinjerne er med til at gøre vores møder til et trygt sted. For mere information henvises til "Newcomer's Handbook" og til CoDA hjemmesider. Nogle eksempler på crosstalk kan være, men er ikke begrænset til:

At give uopfordret feedback

At give råd

At besvare eller komme med løsninger

At komme med du-, man-, vi- og I-meddelelser

At forhøre

At debattere

At kritisere

At kontrollere

At dominere

At bagatellisere andres følelser eller erfaringer

Fysisk kontakt eller berøring

Kropsbevægelser som f.eks. at nikke eller ryste på hovedet osv.

At bruge andres navne unødvendigt

Verbale lyde, suk og stønnen.

Mødet varer en time og vi går over til afslutning XXX Vi lader ordet gå rundt med uret fra indlederen (eller første der tager ordet) indtil kl. XXX og i de sidste 15 minutter giver vi ordet frit. Jeg giver nu ordet til indlederen (eller den der tager ordet først).

1. Emnet i dag er \_\_\_\_\_ og indlederen er \_\_\_\_\_
2. **Eller:** Da nykommer er til stedet i dag, vil jeg spørge, om der er nogen der vil dele om hvordan det var, hvad der skete og hvordan det er nu.
3. **Eller:** Jeg vil nu give ordet til indlederen (eller den, der tager ordet først). Tak for mig.

## **Afslutning:**

**Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er medafhængig. Vi går nu over til at afslutte mødet.**

**Jeg sender nu løfterne rundt til oplæsning.**

**Er der nogen der vil læse traditionerne?**

**Nye meddelelser skal gives til sekretæren før mødets begyndelse. Sekretæren oplæser nu nye meddelelser.**

**Jeg vil minde om 7. tradition, som minder os om at vi er selvforsynende med husleje, kaffe og te mm. Kurven sendes nu rundt til frivillige bidrag.**

**Oprydning er et fælles anliggende, men jeg vil bede to om at være ansvarlige for at vi efterlader lokalet i god stand.**

**Når nøglen gives videre: Hvem har lyst til at tage nøglen i næste måned?**

**Jeg vil også minde os om at vi er et anonymt fællesskab, derfor vil vi bede jer om at respektere anonymiteten og fortroligheden. Dem som vi ser her, og det som er sagt her er fortroligt.**

**Vi afslutter med sindsrobønnen  
(eller CoDA's afslutningsbøn)**