

# Mødeform for CoDA



Hostkey = 447326

## Onlinegruppen torsdag 10-11

Velkommen til CoDA- møde i onlinegruppen torsdag.

Mit navn er \_\_\_\_\_ og jeg er medafhængig. Jeg er mødeleder i dag.

Lad os starte med et øjeblikks stilhed for at minde os selv om, hvorfor vi er her og herefter åbningsbønnen.

-----

**Da Zoom dårligt håndterer flere der taler samtidig, bedes i slukke jeres mikrofoner under mødet, når I ikke taler. Er der en, der vil gentage åbningsbønnen efter mig?**

### *Åbnings bøn:*

I kærlighedens og sandhedens ånd  
beder vi vores Højere Magt om at vejlede os;  
mens vi deler vores erfaring styrke og håb.  
Vi åbner vores hjerter for visdommens lys,  
Kærlighedens varme og acceptens glæde. tak

**For at beskytte hinanden og skabe tryghed bedes alle mødedeltagere have video tændt under mødet. Vi foretrækker, at vi kan se hinandens ansigter under hele mødet. Hvis din forbindelse er for dårlig til dette, så skriv det venligst i chatten, så vi ved, det er derfor. Vi bestræber os på at holde os i ro under hele mødet, og du bedes derfor have din kaffe eller te parat.**

### **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.

Inden vi fortsætter, vil jeg spørge om der er nogen nye i CoDA eller nogle nye til dette møde? Hvis ja, vil I præsentere jerved fornavn?

*Det følgende bliver kun læst, når vi har en nykommer ved mødet:*

Jeg eller en anden læser nu CoDA's velkomst.

## **Velkomst (kun ved nykommer)**

Vi byder dig velkommen i CoDA - et program til helbredelse af medafhængighed, hvor hver af os kan dele vores erfaring, styrke og håb i vores stræben mod at finde frihed, hvor der har været ufrihed og fred, hvor der har været tumult i vores forhold til os selv og andre.

De fleste af os har søgt efter metoder til at overvinde dilemmaerne i vores konfliktfyldte forhold og barndom. Mange af os voksede op i familier med afhængighed - nogle af os gjorde ikke. I alle tilfælde har vi i hvert af vores liv fundet, at medafhængighed er et dybt rodfæstet, tvangspræget mønster, og at det er født af vores ind imellem moderat, ind imellem ekstremt dysfunktionelle familie systemer.

Vi har på vores egne måder erfaret det smertefulde traume af tomheden i vores barndom og i vores forhold gennem livet. Vi har forsøgt at bruge andre - vores partnere, vores venner og selv vores børn - som vores eneste kilde til identitet, værd og velbefindende og som en måde at prøve at genopbygge de følelsesmæssige tab fra vores barndom. Vores historie inkluderer muligvis magtfulde afhængigheder, som vi til tider har brugt til at håndtere vores medafhængighed.

Vi har lært at overleve livet, men i CoDA lærer vi at leve livet. Ved at anvende de Tolv Trin og grundtanker fundet i CoDA i vores daglige liv og vores forhold, både nuværende og tidligere, kan vi opleve en ny frihed fra vores selvdestruktive livsstil. Det er en individuel vækstproces. Hver af os vokser i vores eget tempo og vil fortsat gøre det, imens vi forbliver åbne over for Guds vilje med os på daglig basis. Vores delen er vores måde til identifikation og hjælper os til at befri de følelsesmæssige bindinger i vores fortid og den tvangsmæssige kontrol i vores nutid.

Lige gyldigt hvor traumatisk din fortid eller hvor desperat din nutid synes, er der håb for en ny dag i CoDA's program. Du behøver ikke længere at være afhængig af andre som en magt større end dig selv. Må du i stedet her finde en indre styrke til at være, hvad Gud har haft i sinde - værdifuld og fri.

**Vi byder nykommer særlig velkommen. Er der nogen af samme køn, der vil melde sig til at tale med nykommer efter mødet?**

**Lad os tage en runde hvor vi præsenterer os selv ved fornavn og som medafhængig, hvor vi siger, hvordan vi har det lige nu og ikke hvorfor.**

**Jeg vil kalde navne ud efter rækkefølgen fra skærmen, hvem der nu kan dele.**

-----

**Vi skal nu læse mønstre og karakteristika for medafhængige. Er der en der vil læse månedens træk?**

Benægtelsesmønstre: Marts, Oktober

Mønstre for lavt selvværd: April, November

Eftergivenessmønstre: Maj, December

Kontrolmønstre: Juni, Januar

Undgåelses mønstre: Juli, Februar

August, september læses alle mønstre og karakteristika.

## **Mønstre og karakteristika for medafhængige**

### **Benægtelsesmønstre: Marts, Oktober**

Medafhængige ofte...

- har svært ved at identificere egne følelser
- bagatelliserer, ændrer eller benægter deres følelser
- opfatter sig selv som fuldstændigt uselviske og helliget andres ve og vel
- har manglende empati for andres følelser og behov
- tillægger andre sine egne negative karaktertræk (kategoriserer)
- tror de kan klare sig selv uden hjælp fra andre
- dækker over smerte på forskellige måder, f.eks. med vrede, humor eller isolation
- udtrykker negativitet eller aggressivitet på indirekte og passive måder
- genkender ikke utilgængelighed hos de personer de er tiltrukket af

### **Mønstre for lavt selvværd: April, November**

Medafhængige ofte...

- har svært ved at træffe beslutninger
- dømmes alt hvad de tænker, siger og gør for hårdt og som aldrig værende ”godt nok”
- bliver pinlig berørt ved at modtage anerkendelse, ros eller gaver
- kan ikke finde ud af at bede andre om at imødekomme deres ønsker og behov
- værdsætter andres mening om deres tanker, følelser og opførsel højere end deres egen mening
- opfatter ikke sig selv som elskværdige og værdifulde mennesker
- søger bekræftelse og ros for at overkomme følelsen af mindreværd
- har svært ved at indrømme fejl
- har brug for at se ”rigtig” ud i andres øjne og kan finde på at lyve for at se godt ud
- kan ikke identificere eller bede om hjælp til deres behov
- ser sig selv hævet over andre
- leder efter en følelse af tryghed hos andre
- har svært ved at komme i gang, overholde deadlines og afslutte projekter
- har problemer med at sætte sunde prioriteter og grænser

### **Eftergivenhedsmønstre: Maj, December**

Medafhængige ofte...

- går på kompromis med deres egne værdier og integritet, for at undgå afvisning og andres vrede
- er meget sensitive over for andres følelser og overtager dem
- er ekstremt loyale og bliver for længe i skadelige situationer
- værdsætter andres meninger og følelser højere end deres egne og er bange for at udtrykke deres egne modsatte synspunkter og følelser
- tilsidesætter deres egne interesser og hobbyer for at gøre hvad andre ønsker
- accepterer sex som erstatning for kærlighed
- tager beslutninger uden at tage hensyn til konsekvenserne
- opgiver deres egen sandhed for at få bekræftelse fra andre eller for at undgå forandringer

### **Kontrolmønstre: Juni, Januar**

Medafhængige ofte...

- tror de fleste andre mennesker er ude af stand til at tage vare på sig selv
- prøver at overbevise andre om, hvad de "burde" tænke og føle bliver fornærmede, hvis andre afslår deres tilbud om hjælp
- tilbyder andre gode råd og vejledning uden at være blevet spurgt
- strør om sig med gaver og tjenester til dem de holder af
- bruger sex for at opnå anerkendelse og accept
- må føle sig uundværlige for at have et forhold til andre
- forlanger at deres behov bliver mødt af andre
- bruger charme og karisma for at overbevise andre om deres evne til omsorg og passion
- bruger skam og skyld for at udnytte andre følelsesmæssigt
- nægter at samarbejde, gå på kompromis eller forhandle
- påtager sig en holdning af ligegyldighed, hjælpeløshed, autoritet eller raseri for at manipulere resultater
- bruger CODA jargon i et forsøg på at kontrollere andres opførsel
- lader som om de er enige med andre for at få det de vil have

### **Undgåelses mønstre: Juli, Februar**

Medafhængige ofte...

- opfører sig ofte på måder som indbyder andre til at afvise, udskamme eller udtrykke vrede mod dem
- dømmes hårdt hvad andre tænker, siger eller gør
- undgår følelsesmæssig, fysisk eller seksuel intimitet for at opretholde afstand
- tillader afhængighed til mennesker, steder og ting at distrahere dem fra at opnå intimitet i forhold
- bruger indirekte eller undvigende kommunikation for at undgå konflikter og konfrontationer
- formindsker deres evne til at have sunde forhold ved at undgå at bruge værktøjerne til helbredelse
- undertrykker deres følelser og behov for at undgå at føle sig sårbare
- tiltrækker folk, for så at skubbe dem væk når de kommer tæt på
- nægter at opgive deres egenvilje, for at undgå, at overgive sig til en magt der er større end dem selv
- tror, at det at udtrykke følelser er tegn på svaghed
- tilbageholder udtryk for påskyndelse

**De 12 trin er vores åndelige vejledning for vores personlige helbredelse, er der en der vil læse dem op?**

### **CoDA's Tolv Trin**

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over andre - at vores liv var blevet uhåndterligt.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores liv og vores vilje over til Guds omsorg - sådan som vi forstod Gud.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, os selv og et andet menneske nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores forseelser.
6. Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse karakterbriste.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne vores ufuldkommenheder.
8. Vi lavede en liste over alle personer vi havde gjort fortræd, og blev villige til at sone over for dem alle.
9. Vi gjorde personligt bod til disse mennesker, hvor det var muligt undtagen i tilfælde, hvor det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt til Gud, sådan som vi forstod Gud, idet vi kun bad om viden om Guds vilje for os og om styrke til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgt vi at bringe dette budskab videre til andre medafhængige og at praktisere disse grundtanker i alt vi foretog os.

## 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 vores 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 bruge andres navne unødvendigt  
 At bagatellisere andres følelser eller erfaringer  
 Fysisk kontakt eller berøringer  
 Kropsbevægelser som f.eks. at nikke eller ryste på hovedet osv.  
 Verbale lyde, suk og stønnen.

På CoDA møder deler vi kun om CoDA godkendt litteratur og vi bestræber os på kun at dele CoDA program, CoDA trin og CoDA traditioner. Samtidig søger vi at holde fokus på vores egen medafhængige adfærd og præsenterer os som medafhængige.

Hvis du på noget tidspunkt under mødet har brug for at høre denne erklæring igen, så giv besked, så vil mødeleder læse denne tekst op igen.

Mødet varer en time og vi går over til afslutning 10.55

Vi bestræber os på at holde vores delinger til 4 minutter. I bedes selv holde øje med tiden.

### **(Læses kun 1. torsdag i måneden)**

Første torsdag i måneden holder vi forretningsmøde lige efter mødeafslutningen.

Vi beder så mange som muligt om at deltage, da service er grundlaget for vores helbredelse.

*Forslag til Forretningsmødeguiden ligger til allersidst side 13.*

**Emnet i dag er:** (1. torsdag trin, 2. torsdag tradition, 3. torsdag mønster, 4. torsdag Løfte, 5. torsdag speak)

Er der en, der vil indlede om det? Hvis ingen melder sig, vælges et frit emne.

Vi foretrækker, at indlederen er en person som arbejder med trin i CoDA sammen med en sponsor.

Når det er trinmøde, oplæses trindbønnen inden deling. *Se side 11.*

Efter indledningen er ordet frit. Jeg giver ordet til indlederen. Tak for mig.

## Afslutning:

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

Vi skal læse løfterne, er der en der vil læse dem?

### CoDA's Tolv Løfter

Jeg kan forvente en mirakuløs forandring i mit liv gennem arbejde med CoDA programmet. Idet jeg gør en ærlig indsats i mit arbejde med de Tolv Trin og følger de Tolv Traditioner:

1. Jeg oplever en ny følelse af samhørighed. Følelsen af tomhed og ensomhed vil forsvinde.
2. Jeg er ikke længere kontrolleret af min frygt. Jeg overvinder min frygt og handler med mod, integritet og værdighed.
3. Jeg oplever en ny frihed.
4. Jeg frigiver mig selv fra bekymring, skyld og fortrydelse af min fortid og min nutid. Jeg er opmærksom nok til ikke at gentage det.
5. Jeg oplever en ny kærlighed til og accept af mig selv og andre. Jeg har en ægte følelse af at være elskelig, kærlig og elsket.
6. Jeg lærer at se mig selv som ligeværdig med andre. Mine nye og fornyede forhold er med ligeværdige partnere.
7. Jeg er i stand til at udvikle og vedligeholde sunde og kærlige forhold. Behovet for kontrol og manipulation vil forsvinde, idet jeg lærer at stole på de, der er troværdige.
8. Jeg lærer at det er muligt for mig at heles - at blive mere kærlig, intim og støttende. Jeg har valget at kommunikere med min familie på en måde, der er tryk for mig og respektfuld over for dem.
9. Jeg anerkender, at jeg er et unikt og værdifuldt væsen.
10. Jeg behøver ikke længere udelukkende at være afhængig af andre til at skabe min følelse af værd.
11. Jeg stoler på den vejledning, jeg får af min Højere Magt og kommer til at tro på mine egne evner.
12. Jeg oplever gradvist sindsro, styrke og åndelig vækst i mit daglige liv.



Er der nogen der vil læse traditionerne?

## CoDA's Tolv Traditioner

1. Vores fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af CoDA sammenhold.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Højere Magt som udtrykt i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere, de regerer ikke.
3. Det eneste krav til medlemskab i CoDA er et ønske om sunde og kærlige forhold.
4. Hver gruppe bør være selvstændig undtagen i sager, der angår en anden gruppe eller CoDA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét primært formål - at bringe budskabet videre til andre medafhængige, som stadig lider.
6. En CoDA gruppe bør aldrig støtte, financiere eller låne CoDA navnet til noget beslægtet formål eller fremmed foretagende, således at pengeproblemer, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores primære åndelige mål.
7. Hver CoDA gruppe bør være fuldt selvforsynende, og afslå bidrag udefra.
8. CoDA bør forblive ikke-professionelt, men vores servicekontor kan ansætte specialuddannede folk.
9. CoDA, som sådan, bør ikke organiseres; men vi kan nedsætte serviceudvalg eller komitéer direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. CoDA har ingen mening om udenforstående emner; således bør CoDA navnet aldrig drages ind i offentlig debat.
11. Vores pr-politik er baseret på tiltrækning fremfor promovring; vi skal altid bevare personlig anonymitet i forhold til presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige fundament for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om at sætte principper før personligheder.

**Er der nogen CoDA relaterede meddelelser?**

**Er der nogle, der er ledige som sponsor?**

**Hvem vil indlede næste gang? Emnet er....**

*(1. trin, 2. tradition, 3. mønster, 4. Løfte, 5. speak)*

**Vi foreslår at indlederen er en person som arbejder med de 12 trin i CoDA sammen med en sponsor.**

**Hvem vil være mødeleder næste torsdag?**

**Jeg vil minde om 7. tradition, som minder os om at vi er selvforsynende med leje af Zoom og service til CoDA Danmark. I bedes give et bidrag på MobilePay: **6646PK**.**

**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 afslutningsbønnen og derefter sindsrobønnen.**

**Vil en gentage afslutningsbønnen efter mig?**

### **Afslutnings bøn:**

Vi takker vores Højere Magt,  
for alt hvad vi har modtaget fra mødet,  
idet vi lukker, beder vi om at måtte tage  
helbredelsens visdom, kærlighed, accept og håb med os.

### **Sindsro bøn:**

Gud giv mig sindsro  
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting, jeg kan,  
og visdom til at se forskellen.

## Bønner 1-12 trin

### 1 trin

I dette øjeblik behøver jeg ikke kontrollere nogen, herunder mig. Og hvis jeg føler mig utilpas med hvad en anden person gør eller ikke gør, kan jeg minde mig selv om, at jeg er magtesløs overfor denne person, og jeg er magtesløs over min trang til at handle på upassende måder.

### 2 trin

I dette øjeblik, kan jeg tro på jeg aldrig er alene; jeg vil opleve den nye fornemmelse af frihed som min tro på en højere magt giver mig. Jeg kan minde mig selv om at tro er også en handling, og hvis jeg er villig til at praktisere den, et øjeblik ad gangen, vil jeg udvikle tillid.

### 3 trin

I dette øjeblik, kan jeg vælge min højere magt. Jeg kan lægge alle gamle ideer om hvem jeg ikke er til side og være den jeg er – Guds barn. Jeg kan minde mig selv at troen på en Højere Magt bliver en tro på mig, og at min helbredelse bygger på at være tro mod mig selv og mod min Højere Magt.

### 4 trin

I dette øjeblik er jeg villig til at se mig selv som jeg virkelig er: et voksende, spirituelt væsen der springer ud i hænderne på en kærlig Gud. Jeg kan adskille hvem jeg er fra hvad jeg gjorde ved at vide at mit ægte jeg er ved at stige til overfladen – kærlig, lykkelig og hel.

### 5 trin

I dette øjeblik vil jeg anerkende mig selv for at gøre det, der var sværest for mig. Jeg vil hvile i den accepterende tilstedeværelse af min Højere Magt. Jeg ved, at jeg har gjort mit engagement dybere i rejsen mod helbredelse ved at åbne mit selv og mit hjerte til et medmenneske.

### 6 trin

I dette øjeblik er jeg helt klar til at blive befriet af alle mine mangler. I dette øjeblik er jeg rede til at overgive disse karakterdefekter til Gud, velvidende, at viljen til at heles er stor. Hvert nyt trin jeg tager i min helbredelse, uanset hvor lille det kan forekomme, er en bekræftelse på min helhed.

## 7 trin

I dette øjeblik beder jeg min Højere Magt om at fjerne alle mine karakterdefekter, og befrie mig for byrden af min fortid. I dette øjeblik placerer jeg min hånd i Guds, i tillid til det tomrum jeg mærker, bliver fyldt med min Højere Magts ubetingede kærlighed til mig og dem i mit liv.

## 8 Trin

I dette øjeblik ser jeg det umulige bliver ikke kun muligt, men ægte. Som jeg tilgiver mig selv for min mangler, er jeg i stand til at tilgive andre, som åbner vejen for en sand og varig ændring i min adfærd. Tak Gud.

## 9 Trin

I dette øjeblik stoler jeg på min Højre Magt til at vejlede mig til at gøre det godt igen. I dette øjeblik, oplever jeg min taknemmelighed for CODA og de tolv trin til helbredelse, vel vidende, at som jeg er villig til at udleve programmet, tage del i fællesskabet og gå med Gud, er jeg fri.

## 10 Trin

I dette øjeblik lever jeg mit liv på en ny måde. Som jeg fortsætter med at åbne mit hjerte og sind, lidt efter lidt, en dag ad gangen, vise mit sande selv, reparere mine relationer, og rører ved Gud

## 11 Trin

I dette øjeblik stilner jeg mine tanker og åbner mit sind og hjerte til guds vejledning for mig. I dette øjeblik føler jeg den milde fred som bevidst kontakt med Gud tillader. Hvis jeg er urolig, er i tvivl, føler glæde eller fred, vender jeg mig til Gud. Jeg ved at min vej vil blive vist og vejen til mit højeste bedste vil blive mig kendt.

## 12 Trin

I dette øjeblik takker jeg Gud for min åndelige opvågning. I dette øjeblik vælger jeg at udleve alle principperne i dette enkle program. Jeg ved at visdommen der arbejder gennem mig vil røre ved alt hvad jeg møder, med Guds kærlighed og forståelse. Jeg er i fred.

## Forslag til forretningsmødeguide

Før mødestart aftales, hvor lang tid forretningsmødet højst må vare - sæt gerne et ur til, så vi bliver mindet om mødeafslutning 10 min før, så vi har tid til at afslutte.

1. Første Tradition (læses af en af deltagerne): „Vor fælles velfærd kommer først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i CoDA”.
2. Præsentationsrunde ved fornavn.
3. Valg af ordstyrer.
4. Valg af referent (denne nævner kort, hvilke beslutninger, der blev taget på forrige forretningsmøde). Endvidere spørger referenten gruppens medlemmer, om der er nogen nye punkter til dagsordenen – disse forslag figurerer derefter under pkt. 7.
5. Rapport fra gruppens betroede tjenere: Kasserer, SG-repræsentant, litteraturansvarlig osv.
6. Hvordan kører gruppen? Er der en stemning af bedring til nykommeren?
7. Indkomne punkter.
8. Eventuelt. (Hvis forslag under eventuelt vedrører gruppens mødeplan eller grundlæggende struktur, kan disse først besluttes på næste forretningsmøde).
9. Sindsrobøn.

*Ordstyrerens opgave er at tidsbegrænse forretningsmødet ved bl.a. at standse diskussioner, der kører i ring, samt at sørge for, at indlæggene fra gruppens medlemmer er relevante og kortfattede. Hvis gruppen ikke kan nå til overvejende enstemmighed, må beslutningen evt. udsættes til næste forretningsmøde.*