

Välkomna till det här A.R.T.S-mötet!

Jag heter _____ och är _____ (konstnär/artist mm)

Jag påminner om att trycka på "mute" om man har ljud runt sig som kan störa mötet.

Nu ber vi sinnesrobönen tillsammans, i JAG-form:

**Gud, ge mig Sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,
Mod att förändra det jag kan och Förstånd att inse skillnaden.**

Nu låter jag ordet gå runt för en kort presentationsrunda så att alla på mötet får presentera sig med förnamn.

Finns det någon nykomling på mötet? Då är du/ni extra välkommen.

Vem kan tänka sig att stanna kvar efter mötet och ta en stund att svara på eventuella frågor och dela med sig av sin erfarenhet av programmet?

A.R.T.S. Anonymous (Konstnärer och artister som tillfrisknar genom de tolv stegen) är en gemenskap för konstnärer och artister som delar sin erfarenhet, hopp och styrka med varandra för att tillfriskna från våra gemensamma problem och för att hjälpa andra att överlämna sig till sin kreativitet. Det enda kravet för medlemskap är en önskan om att uppfylla vår kreativa potential.

Det finns inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. A.R.T.S. Anonymous har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Vårt främsta syfte är att uttrycka våra kreativa talanger och att hjälpa andra att uppnå konstnärlig frihet.

Vem vill läsa *Mötesetikett och attityder*?

För att kunna dela i enighet och sinnesro är det viktigt att:

- Vi följer mötets tidsstruktur. Vi begränsar vår delning till de tider som gruppsamvetet har bestämt.
 - Vi är inte här för att imponera, tävla eller jämföra oss med varandra. Vi avstår från att säga namnet på berömda personer som vi känner. Vi dömer inte, kritiserar inte och diskuterar inte.
 - När vi talar delar vi med oss av vår erfarenhet, styrka och hopp.
 - Vi främjar en attityd av ovillkorlig respekt för varje individs kreativitet
-

Meddelanden och frågor

- Finns det några meddelanden till gruppen?
- Mötet håller på 16-17 men kan förlängas vid behov.
- Den första måndagen i månaden har vi praktiskt möte i cirka 20 minuter.
- Den andra måndagen är det kreativ delning. Det innebär att istället för sin delning kan man visa, sjunga eller läsa upp något.
- Nu läser vi *de 12 Stegen*. (vid praktiskt 12 traditioner)
- Vem vill läsa ett *Karaktärsdrag*, en *Förmåga* och ett *Verktyg* efter månadens nummer? *Alla grundtexterna finns på hemsidan.*
- Är det någon som vill höra någon mer text i cirka fem minuter?
T.ex. finns *Undvikandets anorexia*, *Att gå emot undvikandet*, *Steg ett*, *Maktlös inför*, *12 Förmågor...*

(Vid praktiskt möte, läs följande: ”Då är det dags för praktiskt möte i 20-30 minuter. Efter praktiskt möte går vi till delningar. Vem vill vara ordförande respektive sekreterare för dagens praktiska möte? Dagordning finns på hemsidan och protokoll finns i Driven.”)

(Vid kreativ delning, läs följande: ”Nu finns det utrymme för kreativ delning. När de kreativa delningarna är över går vi över till vanliga delningar, om vi har tid över. Är det någon/några som vill dela med sig av sitt skapande idag? Hur mycket tid behöver du/ni?” (Gör en beräkning på hur lång tid den kreativa delningen tar och lägg till några minuter för återkoppling). ”Inför kreativa delningen påminner jag om att vi respekterar varandras arbeten och när vi ger feedback är det kärleksfullt och stödjande. Vi ger inte råd och ställer inte frågor. Vem vill börja?”)

Nu är det dags för delning. Vi har... minuter var.

(dela upp tiden lika, förslagsvis max fem minuter var och spara 5 min för avslut)

Vem kan säga ”tid” när tiden är slut?

Detta mötet slutar kl 17.00 (kan förlängas till 17.15 vid praktiskt möte eller vid behov), och jag vi avrundar när det är 5 minuter kvar.

Avslutning av mötet

Vem vill läsa A.R.T.S. Avslutningstext?

Till slut vill jag säga att hur långt vi än kommit från vår kreativa källa, hur länge sedan det än var som vi hade kontakt med vår kreativitet, eller hur svaga våra kreativa impulser än kan verka, så väcks de till liv i vår högre krafts takt, genom det här programmet och genom våra handlingar, oavsett hur små eller enkla, en dag i taget. Jag kanske inte kan se min egen tillväxt, eller att det jag skapar är vackert, men jag kan se din tillväxt och det du skapar, hur det inspirerar och berikar mig på det känslomässiga, andliga och fysiska planet.

Vi tillfrisknar inte för att dölja vår begåvning, vår kreativitet är en gåva. För att fira och värdesätta dessa gåvor, ägnar vi oss ödmjukt åt dem, ibland genom konstnärligt arbete, ibland genom att leka. A.R.T.S. lär oss att vår konst, när vi värdesätter den, först och främst kommer att ge näring till och berika våra sjäsliv, därefter andras, för andra människor hungrar lika mycket efter denna skönhet som efter mat. Vi möts här tillsammans för att ge näring åt denna djupare hunger.

Jag påminner om 12:e Traditionen, det vill säga att vi tänker på anonymiteten och berättar inte för någon utanför programmet vilka vi såg här idag och att delningarna vi hörde stannar i rummet.

Vi har inga obligatoriska medlemsavgifter, men vi har utgifter för framförallt hemsidan, därför har detta möte ett swishnummer som man kan skicka sitt frivilliga bidrag till: **0769 29 43 24**. Märk betalningen med A.R.T.S. Det går även bra att lämna kontanter direkt till kassörerna Kerstin och Cattsis.

Nu ber vi sinnesrobönen i VI-form tillsammans:

**Gud, ge oss Sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra,
Mod att förändra det vi kan och Förstånd att inse skillnaden.**