

FÖRSLAG TILL MÖTESORDNING

Vi har insett att när vi använder denna mötesordning konsekvent, håller vi mötets fokus på tillfrisknandet i OA, stärker vårt program och uppmuntrar till enighet. Det ger också en känsla av kontinuitet som inger trygghet, vilket är viktigt för att vi ska få behålla våra medlemmar. Grupper kan anpassa mötesordningen för att bättre passa sina behov.

Mötet börjar klockan _____

1. ”Välkommen till [*dag och tid*] _____ mötet i OA - Anonyma Överätare. Jag heter _____, är en tvångsmässig ätare och er ledare för detta möte.”

2. ”De som vill är välkomna att läsa Sinnesrobönen tillsammans med mig:
Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.”

3. ”När vi i OA:s gemenskap öppnar vårt hjärta och sträcker ut vår hand till dem som fortfarande lider, låt oss vara uppmärksamma på OA:s programförklaring om ”Samverkan med mångfald” (Unity With Diversity Policy), som handlar om att respektera varandras olikheter, men ändå förena oss i lösningen för vårt gemensamma problem. Oavsett vilket problem du har med mat, är du välkommen på detta möte. Finns det några tvångsmässiga överätare här förutom jag själv?”

”Är det någon som är här för första, andra eller tredje gången? Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig? Om du är återvändare till OA, eller är på besök från någon annan plats, säg ditt förnamn så att vi kan välkomna även dig.” [*Välkomna varje person med deras förnamn.*]

”Vi uppmuntrar dig att:

- skaffa en sponsor som kan vägleda dig i ditt tillfrisknande,
- arbeta fram en ätplan och om du vill, skriva ner den och dagligen rapportera den till din sponsor, och
- läsa OA-godkänd litteratur för att få kunskap om de tolv stegen och de tolv traditionerna.

4. ”Här följer OA:s ingress:
OA - Anonyma Överätare är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra tillfrisknar från tvångsmässigt överätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar; vi är självförsörjande genom egna bidrag, utan att vare sig söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter.
Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt överätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.”

5. [*Be någon läsa ”Vi välkomnar dig / Our Invitation to You”, som även omfattar Anonyma Överätarens tolv steg. Be sedan någon läsa ”Anonyma Överätarens tolv traditioner”. En del möten kan också välja att läsa ”De tolv begreppen för service i OA / The twelve Concepts of OA Service”, eller att läsa det begrepp som har samma nummer som den innevarande månaden.*]

6. PROGRAMFÖRKLARING OM ABSTINENS OCH TILLFRISKNANDE:

”Abstinens i OA – Anonyma Överätare är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande

och tvångsmässiga åtbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätars tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande.

7.

VERKTYG: ”OA:s verktyg för tillfrisknande hjälper oss att arbeta i stegen och avstå från tvångsmässigt överätande. De nio verktygen är: ätplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service. För mer information läs pamfletten *'Verktygen för tillfrisknande' / 'Tools of Recovery'*.” [Eller läs pamfletten *'Verktygen för tillfrisknande (förkortad version)'* som finns bifogad i denna mötesordning.]

8.

SPONSORER: ”Sponsorskap är en av våra nycklar till framgång. Sponsorer är OA-medlemmar som prioriterar sin abstinens och som lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna efter bästa förmåga. Sponsorer delar med sig av sin egen erfarenhet i programmet, så långt den sträcker sig, och stärker sitt eget tillfrisknande genom denna service till andra. För att hitta en sponsor, leta efter någon som har det du vill ha och fråga hur hon eller han gör för att uppnå det. Kan alla abstinenta sponsorer vara snälla att säga sitt namn.”

9.

[Skicka runt en "Vi bryr oss-lista" och be medlemmarna skriva sitt förnamn, telefonnummer och e-postadress, om de vill. Skicka runt den ifyllda listan en andra gång så att medlemmar kan skriva av telefonnummer och e-postadresser som de kan ringa eller skriva till senare.]

10.

LITTERATUR: ”Bara OA-godkänd litteratur visas på detta möte. Många OA-medlemmar upptäcker att om man läser vår litteratur dagligen, stärker det ytterligare förståelsen av hur man lever i de tolv stegen.” Det finns också blanketter för prenumeration på *Lifeline* (vår tidning om tillfrisknande) på litteraturbordet. Det kan bli en bra present till dig själv eller till en sponsi. Gör tolfstegs-arbete genom att ge bort en present-prenumeration som gåva till din läkares väntrum eller till någon annans väntrum." [Om din grupp har en *Lifeline-representant** be medlemmar prata med henne eller honom för mer information.]

[Be någon göra service vid litteraturbordet under pausen och efter mötet.]

* Er grupp kan beställa ”Paket för *Lifeline*-representanter” på OA:s hemsida: www.oa.org

11.

MEDDELANDEN: *[Sekreteraren läser upp meddelanden och delar ut medaljer, om detta är vad gruppen brukar göra. Intergrupprepresentantens och kassörens rapporter läses upp en gång i månaden.]*

12.

SJUNDE TRADITIONEN: ”Enligt vår sjunde tradition är vi självförsörjande genom våra egna frivilliga bidrag. Vårt gruppnummer är: _____. Var vänlig använd gruppnumret när ni skickar ert bidrag. Våra kostnader är _____, _____ och _____. Varje månad skickar vi pengar till vår intergrupp eller till vårt serviceråd, vår region och till Världsservicekontoret för att hjälpa till att föra budskapet vidare till andra tvångsmässiga överätare. Ge som om ditt liv hänger på det! Vi uppmanar OA medlemmar att ge så mycket som de kan, för att hjälpa vår grupp vara självförsörjande. Vi föreslår att bidraget är 20:- eller mer.”

13.

FRIVILLIG FEM TILL TIO MINUTERS PAUS:

- Välkomna nykomlingar och besökare.
- Erbjud ”Nykomlings-paketet”.
- Uppmärksamma OA-litteratur och prenumerationer på *Lifeline*.
- Ta tid för gemenskap.

14.

FÖRSLAG TILL RIKTLINJER FÖR DELNING: *[Vi föreslår att du läser följande innan medlemmarna börjar dela:]* "När du delar om din erfarenhet och styrka i OA, dela också om ditt hopp. Vänligen begränsa din delning till dina egna erfarenheter av sjukdomen tvångsmässigt ätande, lösningen som erbjuds genom OA och ditt eget tillfrisknande från sjukdomen, hellre än bara om händelserna dagen eller veckan som gått. Om du har svårigheter, berätta om hur du använder programmet för att hantera dem. Om du behöver prata mer om dina svårigheter och försöka finna lösningar, föreslår vi att du talar med din sponsor och med andra medlemmar efter mötet."

15.

UPPLYS OM MÖTETS TEMA: *[En del möten varierar sina teman eller kombinerar olika alternativ, enligt gruppsamvetets beslut. Förslag till alternativ:]*

Steg- och traditionsmöten: "Detta är ett stegmöte. Vi studerar steg ____ och/eller tradition ____." *[Ledaren börjar med att läsa ur OA – Anonyma Överätarens tolv steg och tolv traditioner / The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous. Medlemmar delar om steget eller traditionen.]*

Temamöten: "Detta är ett temamöte. Dagens OA-tema är ____." *[Medlemmar inbjuds att dela i tre till fem minuter om temat.]*

Talarmöten: "Detta är ett talarmöte." *[Ledaren delar sin livsberättelse i ungefär 20 minuter och berättar om sin erfarenhet, styrka och hopp. Medlemmar inbjuds att dela i tre till fem minuter.]*

Litteraturmöten: "Detta är ett litteraturmöte. Idag studerar vi ____." *[Välj något ur någon OA-godkänd litteratur. Medlemmar kan läsa och dela direkt, eller läsa först och sedan dela efter avslutad läsning.]*

"Att kommentera, småprata och att ge oombedda råd uppmuntras inte här. Småprat under ett OA-möte innebär att ge råd till andra som redan har delat, att tala direkt till en viss person istället för till gruppen som helhet, och att ifrågasätta eller avbryta personen som delar eller talar."

"Vi ber alla respektera vårt gruppsamvete. Detta möte har beslutat att mötesledaren för varje möte har rätten att säga till den som delar, om han eller hon pratar utanför temat eller talar för länge. Detta möte ber dig acceptera detta förslag så att mötet ska kunna fungera bra." *[Vi föreslår att ni här lägger till ytterligare riktlinjer som ert gruppsamvete har beslutat.]*

16

AVSLUTNING: "Genom att följa de tolv stegen, regelbundet gå på möten och genom att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Du kommer att finna hopp och uppmuntran i Anonyma Överätare. Till nykomlingen föreslår vi att du går på åtminstone sex olika möten för att komma till insikt om alla de sätt som OA kan hjälpa dig. Åsikterna som uttryckts här idag tillhör enskilda OA-medlemmar och representerar inte OA som helhet. Kom ihåg vårt åtagande att bevara varandras anonymitet. 'Det du hör här och den du ser här, låt det stanna här, och när du går härifrån, låt det stanna här.' Låt oss alla nå ut till nykomlingar, återvändare och till varandra genom telefonsamtal och e-postkontakt. Tillsammans blir vi bättre."

"Tack för att jag blev tillfrågad om att leda detta möte. Efter en stunds tystnad kan de som vill läsa ____ tillsammans med oss." *[Valfri [Välj din egen avslutning. 1993 års Världsservicekonferens föreslår att möten avslutas med Sinnesrobönen, Sjundestegsbönen, Tredjestegsbönen eller OA:s löfte: "Jag lägger min hand i din..."]]*

Verktygen för tillfrisknande (förkortad version)

Vi använder verktyg – ätplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service - som en hjälp att uppnå och upprätthålla abstinens.

Ätplan

En ätplan hjälper oss att avstå från att äta tvångsmässigt. (Se pamfletten *Frihet att välja / Dignity of Choice*.) Detta verktyg hjälper oss att hantera de fysiska sidorna av vår sjukdom och att uppnå fysiskt tillfrisknande.

Sponsorskap

Vi ber en sponsor hjälpa oss igenom vårt program för tillfrisknande på alla tre nivåer: fysisk, känslomässig och andlig. Leta efter en sponsor som har det du vill ha och fråga den personen hur hon eller han gör för att uppnå det.

Möten

Möten ger oss en möjlighet att identifiera våra gemensamma problem, att bekräfta vår gemensamma lösning genom de tolv stegen, och att dela de gåvor vi får genom detta program. Förutom vanliga möten, erbjuder OA telefonmöten och möten via nätet.

Telefon

Många medlemmar ringer, skriver SMS eller e-post till sin sponsor och till andra OA-medlemmar dagligen. Telefon-, SMS- eller e-postkontakt fungerar också som en omedelbar ventil för de svårhanterliga toppar och dalar som vi kan uppleva.

Skriva

Att sätta våra tankar och känslor på pränt hjälper oss att bättre förstå vårt agerande och våra reaktioner, på ett sätt som sällan uppenbaras för oss genom att bara tänka på dem eller prata om dem.

Litteratur

Vi läser OA-godkända böcker, pamfletter och *Lifeline* (vår tidning om tillfrisknande). Att läsa litteraturen dagligen, stärker ytterligare förståelsen för hur man lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna.

Handlingsplan

En handlingsplan är en metod med vilken man identifierar och genomför möjliga handlingar som är nödvändiga för att stödja vår personliga abstinens. Liksom vår ätplan, kan detta verktyg skilja mycket mellan olika medlemmar och kan behöva justeras för att ge struktur, balans och ett hanterbart liv.

Anonymitet

Anonymiteten garanterar att vi kommer att sätta princip före person och försäkrar oss om att endast vi har rätt att göra vårt medlemskap i OA känt för vår omgivning. Anonymitet i förhållande till press, radio, film, TV och annan offentlig media för kommunikation, innebär att vi aldrig tillåter att våra ansikten visas eller att våra efternamn avslöjas när vi har presenterat oss som OA-medlemmar.

Inom gemenskapen innebär anonymiteten att vad vi än berättar för en annan OA-medlem, kommer vi att bemötas med respekt och förtroende. Det vi hör på möten bör stanna där.

Service

All service som bidrar till att nå någon som lider, bidrar till att höja kvaliteten på vårt eget tillfrisknande. Medlemmar kan göra service genom att komma till möten, ställa fram stolar, lägga fram litteratur eller prata med nykomlingar. Utanför gruppnivå kan en medlem göra service som intergruppsrepresentant, ordförande i en kommitté, regionrepresentant eller konferensdelegat.

Som OA:s ansvarslofte lyder: ”Att alltid räcka ut OA:s hand och hjärta till alla som delar min tvångsmässighet; för detta är jag ansvarig.”

För mer information: se den fullständiga versionen av pamfletten ”*Verktygen för tillfrisknande / The Tools of Recovery*”.

Vi välkomnar dig

Vi i OA – Anonyma Överätare har gjort en upptäckt. På vårt allra första möte fick vi veta att vi var i klorna på en farlig sjukdom och att varken viljestyrka, känslomässigt välmående eller självförtroende, som en del av oss en gång haft, var något försvar mot denna sjukdom.

Vi har insett att orsakerna inte spelar någon roll. Det som förtjänar uppmärksamhet av den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider är detta: det finns en beprövad och fungerande metod med vilken sjukdomen kan hejdas.

OA:s program för tillfrisknande är utformat efter Anonyma Alkoholisters. Vi använder AA:s tolv steg och tolv traditioner men ändrar orden ”alkohol” och ”alkoholist” till ”mat” och ”tvångsmässig överätare”.

Som de personliga berättelserna vittnar om fungerar tolvstegsprogrammet för tillfrisknande lika bra för tvångsmässiga överätare som för alkoholister.

Kan vi garantera dig detta tillfrisknande? Svaret är enkelt. Om du ärligt accepterar sanningen om dig själv och sjukdomen, om du fortsätter att komma tillbaka till möten för att själv tala och för att lyssna till andra tillfrisknande tvångsmässiga överätare, om du läser vår litteratur och Anonyma Alkoholisters litteratur med ett öppet sinne, och viktigast av allt, om du är villig att lita till en kraft starkare än du själv för att få vägledning i ditt liv och att ta de tolv stegen efter bästa förmåga, tror vi att du verkligen kan bli en av dem som tillfrisknar.

Vi erbjuder flera förslag på hur man kan avhjälpa den känslomässiga, fysiska och andliga sjukdomen, men ha i åtanke att programmets grund är andlig, vilket framgår av de tolv stegen.

Vi är inte en ”bantnings- eller kaloriklubb”. Vi rekommenderar inte någon speciell ätplan. När vi blivit abstinenta avtar vår upptagenhet av mat, och i många fall lämnar den oss helt och hållet. Då märker vi, att vi för att hantera vår inre förvirring och oro måste hitta ett nytt sätt att tänka och agera på i livet, istället för att reagera på det - kort sagt, ett nytt sätt att leva.

Från den utgångspunkten börjar vi i tolvstegsprogrammet för tillfrisknande, och går bortom maten och den känslomässiga förvirringen mot ett helare liv.

Som en följd av att tillämpa stegen, avlägsnas symtomet tvångsmässigt överätande från oss dag för dag, något som vi uppnår genom den process där vi överlämnar oss till någonting större än oss själva. Ju mer fullständigt vi överlämnar oss, desto påtagligare blir vår frihet från besatthet av mat.

Här följer stegen anpassade för OA – Anonyma Överätare:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför maten, att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska våra fels sanna natur.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte med vår personliga inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra fram detta budskap till andra tvångsmässiga överätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

”Men jag är för svag. Jag kommer aldrig att klara det!” Oroa dig inte, vi har alla tänkt och sagt samma sak. Den förbluffande hemligheten bakom framgången med detta program är just detta: svaghet. Det är svaghet, inte styrka, som förbinder oss med varandra och med en Högre kraft, och som på något sätt ger oss en förmåga att göra det vi inte kan göra själva.

Om du bestämmer dig för att du är en av oss, välkomnar vi dig med öppna armar. Oavsett vilka dina omständigheter är erbjuder vi dig gåvan att bli accepterad. Du är inte ensam längre. Välkommen till Anonyma Överätare. Välkommen hem!

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA.
2. För vår grupp finns bara en yttersta auktoritet - en kärleksfull Gud, såsom han kan ta sig uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.
4. Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller OA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider.
6. En OA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsakliga syfte.
7. Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån.
8. Anonyma Överätare bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. OA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Överätare tar aldrig ställning i yttre angelägenheter. Alltså bör OA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår policy för kontakt med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bevara den personliga anonymiteten i förhållande till press, radio, film, TV och andra offentliga medier.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.