

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA - ANONYMA ÖVERÄTARE** **LÖRDAG KL 09:00-10:00, TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#**

*(Enligt praktiskt möte: Den som leder mötet bör ha minst tre dagars abstinens).*

1. "Välkommen till andligt möte i OA - Anonyma Överätare. Jag heter \_\_\_ och är tvångsmässig ätare och är ledare för det här mötet. Kom ihåg att stänga av din mikrofon genom att trycka på ljudlösknappen, alternativt stjärna ett (\*1). När du vill tala trycker du på samma knappar igen så hörs du. Tack! "

"Vi börjar med en tyst stund och tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till dem som fortfarande lider." *(tyst stund)*

2. "Nu följer en presentationsrunda." *(mötesledaren börjar)* "Jag heter \_ och är tvångsmässig ätare."

3. "Oavsett vilket problem du har med mat, är du välkommen på detta möte."

4. "Är det någon som är här för första, andra eller tredje gången?" *(Om nykomling, läs följande:)* "Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig?" *(Välkomna varje person med deras förnamn.)*

"Välkommen \_\_\_ till OA! Nykomlingar är speciellt välkomna hit." *(Det är mötesledarens uppgift att stanna kvar efter mötet och svara på eventuella frågor som nykomlingen har.)*

5. "OA – Anonyma Överätare är en gemenskap av män och kvinnor som genom att dela sina erfarenheter, sin styrka och sitt 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 varken söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte ansluten 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 vidare till dem som fortfarande lider."

6. "Mötesledare för de kommande mötena har valts i samband med det praktiska mötet."

7. "Praktiskt möte hålls första lördagen varje månad kl. 09:00 och håller på i 20–30 minuter vid behov. Därefter börjar det ordinarie mötet."

8. "Finns det några OA-relaterade meddelanden, till exempel angående OA:s möten, litteratur, konvent etc.?"

9. "I Anonyma Överätare lyder programförklaringen om abstinens och tillfrisknande så här: Abstinens är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga ätbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätarens tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande."

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA - ANONYMA ÖVERÄTARE**

10. "Om vi använder OA:s verktyg för tillfrisknande regelbundet får vi hjälp att uppnå och upprätthålla abstinens. De nio verktygen är: matplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service."

11. "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 lediga sponsorer säga sitt namn och telefonnummer?" *(Om ingen ledig sponsor finns och det är en nykomling på mötet, fråga:)* "Finns det någon som kan hjälpa nykomlingen att komma igång?"

12. *(Fråga:)* "Finns det någon som vill läsa OA:s 12 steg?" *(Om ingen frivillig finns, läs själv:)*

#### **OA:s 12 steg:**

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.

13. "I OA delar vi en övertygelse om att var och en av oss kan tillfriskna genom en andlig relation till en kraft som är större än vår egen. Samtidigt som vårt program grundar sig på denna gemensamma övertygelse, främjar eller gynnar programmet inte någon speciell uppfattning om den exakta innebörden av denna kraft. På OA-möten hör vi ofta denna kraftkälla kallas för "min Högre Kraft", ibland förkortat till HK. Detta kan vara förvirrande för nykomlingar. Men för dem som har varit med så länge att de har arbetat sig igenom de första tio stegen, signalerar uttrycket 'Högre Kraft' en frihet som vi har kommit att uppskatta och även värdera mycket högt – friheten att själva möta denna helande kraft och att uttrycka vår övertygelse på det sätt vi själva väljer. För att tillfriskna från tvångsmässigt ätande behöver vi en levande, utvecklande och kontinuerlig relation med denna Högre Kraft. Vi inser att det är en viktig del av vårt program att ha fullständig frihet att söka denna relation." *(sid 74 i OA Anonyma Överätares Tolv steg och tolv traditioner, 2013).*

# Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

## MÖTESORDNING ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA - ANONYMA ÖVERÄTARE

14. "Det är mötesledarens uppgift att välja ut en text med andligt tema ur godkänd OA- eller AA litteratur. Dagens text är hämtad ur \_\_\_\_\_, sidor \_\_ - \_\_." (Exempelvis OAs tolv steg och tolv traditioner, AAs Stora bok, Kom till tro, For today, Voices of recovery, Steg 11.) (Läsning i cirka 5–10 min.)

15. "Nu öppnar jag mötet för delning." (Om nykomling är med på mötet läs följande:) "Och eftersom vi har nykomling att välkomna till mötet idag, påminner jag alla, att dela om vad programmet har gett just dig och hur det har bidragit till ditt tillfrisknande. För utan nykomlingar växer inte OA."

"Vi avbryter inte varandra, ger inga kommentarer eller oombedda råd på våra möten. Är det någon som har några frågor går det bra att ställa dem efter mötet. Du som känner dig ny i programmet behöver inte kämpa för att komma ihåg vad som sagts om vad man bör eller inte bör göra i sin delning. Med tiden kommer du att förstå helheten i programmet. Den som vill, tar ordet och pratar i högst 3 minuter. Det är mötesledarens uppgift att påminna när 30 sekunder är kvar. Varsågod att börja dela." (Delningar i cirka 20–30 minuter, anpassa tiden så det finns lagom med tid för resten av mötet.) "Tack för delningarna."

16. "Nu finns möjlighet att dela om andliga ord eller uttryck kring temat andlighet som jag som mötesledare väljer ut." (Exempel: andlig spänst, andliga upplevelser, Guds förlåtelse och ledning, bön, hopp, tro, meditation, min Högre Kraft, tillit, att överlämna sig.) "Vem vill dela om \_\_\_\_\_?" x 3. "Tack för delningarna."

17. "Nu är det tid för bön och meditation. Vi stillar oss i en stunds tystnad och individuell bön. Jag vill påminna alla om att stänga av ljudet med tystknappen eller \*1 så vi får det lugnt och tyst på linjen. Tack! Jag avbryter efter cirka 3 minuter." (Tystnad cirka 3 minuter.) "Tack."

18. "Nu är det dags att avsluta detta andliga möte. Genom att följa de tolv stegen, att regelbundet gå på möten och att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Anonyma Överätare erbjuder dig hopp och uppmuntran. Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt. Till nykomlingen föreslår vi att du går på åtminstone sex olika OA-möten för att ta del av alla de sätt som programmet kan hjälpa dig. Om du är nykomling, har det jobbigt eller fortfarande söker det tillfrisknande du önskar; håll ut, miraklet väntar dig. Jag påminner om sjunde traditionen. Vi är självförsörjande genom frivilliga ekonomiska bidrag från medlemmarna. Vi uppmuntrar OA-medlemmar att ge så mycket som de kan för att hjälpa vår grupp vara självförsörjande. Gör gärna en insättning till SSR:

Bankgiro	<b>489-9464</b>	Märk din insättning "Telefonmöte lördag".
Swish	<b>123 629 85 33</b>	Meddelande: "Telefonmöte lördag"

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, låt det stanna här och i ditt hjärta".

19. "Tack för att jag fått leda detta möte."

20. "Vi avslutar med Sinnesrobönen i vi-form. Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Tack!"

21. "Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt, välkomna att dela telefonnummer."

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE OA ANONYMA ÖVERÄTARE LÖRDAG KL.09:00-10:00, TELEFON: 08 – 120 494 77, Kod 3030#**

*(Enligt praktiskt möte: Den som leder mötet bör ha minst tre dagars abstinens.)*

1. "Välkommen till OA - Anonyma Överätare. Jag heter \_\_\_\_\_ och är tvångsmässig ätare och ledare för det här mötet."

2. "Det här är ett telefonmöte med andligt tema. Idag ska vi inleda med ett praktiskt möte och därefter följer det ordinarie mötet. Praktiskt möte hålls första lördagen i varje månad kl 09:00 och håller på i 20–30 minuter vid behov."

3. "Nu följer en presentationsrunda." *(mötesledare börjar)* "Jag heter \_\_\_ och är tvångsmässig ätare." *(Mötesledaren räknar ihop antalet deltagare till protokollet.)*

4. "De tolv traditionerna föreslås som ett sätt för OA-gruppen att fungera. Jag kommer nu läsa rubriken för månadens tradition, d.v.s. tradition \_\_\_" *(Läs enbart denna månads, se nedan.)*

**TRADITION 1** Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA.

**TRADITION 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.

**TRADITION 3** Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

**TRADITION 4** Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller OA som helhet.

**TRADITION 5** Varje grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till de tvångsmässiga överätare som fortfarande lider.

**TRADITION 6** En OA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna OA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsakliga syfte.

**TRADITION 7** Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån.

**TRADITION 8** Anonyma överätare bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

**TRADITION 9** OA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

**TRADITION 10** Anonyma överätare tar aldrig ställning i yttre angelägenheter. Alltså bör OA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.

**TRADITION 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.

**TRADITION 12** Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE OA ANONYMA ÖVERÄTARE**

5. "Är det någon som är här för första, andra eller tredje gången?" (*Om nykomling är med på mötet läs följande:*) "Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig?" (*Välkomna varje person med deras förnamn.*) "Välkommen \_\_\_\_ till OA! Nykomlingar är speciellt välkomna hit. Du som är ny är varmt välkommen att delta i det praktiska mötet eller bara lyssna. Har du några frågor får du gärna ställa dem efter mötet. Det kan ta lite tid innan man förstår hur allt fungerar, men kom tillbaka; det blir klarare med tiden. Vi har alla varit nykomlingar i programmet. Välkommen!" (*Det är mötesledarens uppgift att stanna kvar efter mötet och svara på eventuella frågor som nykomlingen har.*)

6. "Avsikten med praktiska möten är att de som värnar om just denna OA-grupp eller om OA som helhet, tillsammans ska fatta beslut som rör gruppen. På dessa praktiska möten kan du tala om vad du vill göra för service och be om gruppens synpunkter och eventuella stöd. Att göra service hjälper oss att hålla oss abstinenta och i tillfrisknande. Genom service får vi kontakt med andra OA-medlemmar och hjälper till att sprida budskapet. Service är ett sätt för dig att bidra. Besluten fattas genom gruppsamvetet. Ett sunt och produktivt liv är vad vi är lovade som ett resultat av att arbeta med de tolv stegen. Service hjälper till att uppfylla det löftet. Som OA:s ansvarsvädjan säger: Jag är ansvarig. När helst någon ber om hjälp vill jag att OA ska finnas till hands, och för det är jag ansvarig."

7. "OA-medlemmar som vill ta del av mötesordning, protokoll etc. rörande detta möte kan gå in på [www.hotmail.com](http://www.hotmail.com) och logga in med adressen: [oatelefonlordag@hotmail.com](mailto:oatelefonlordag@hotmail.com), lösenordet är: "andlig."

8. "Vem vill tillfriskna genom service och vara sekreterare på det här mötet?" (*invänta förslag*) "Väljer gruppsamvetet \_\_\_\_ till sekreterare?" "Kan sekreteraren säga sitt telefonnummer så mötesledaren kan anteckna det? Sekreterarens uppgift är att anteckna datum på mötet, antal närvarande, namn på ledare och sekreterare samt besluten som tas på mötet. Sedan mejlar sekreteraren protokollet till mötesledaren.

Mötesledaren granskar protokollet och svarar sekreteraren. Sekreteraren e-postar därefter det granskade protokollet till [oatelefonlordag@hotmail.com](mailto:oatelefonlordag@hotmail.com). Skriv i ämnesraden: "Protokoll praktiskt möte och datum för mötet". (*Mötesledaren säger sin e-postadress så sekreteraren kan anteckna det.*) "Det är mötesledarens uppgift att inför nästa praktiska möte ha föregående mötesprotokoll tillgängligt, anteckna dagordning, hålla mötestiden, samt att se till så besluten fattas genom gruppsamvetet. Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp." (*Mötesledaren läser upp detta.*)

9. "Dagordning för mötet." (*En dagordning skapas genom att mötesledaren läser upp följande punkter:*)

"Första punkten på dagordningen är att välja mötesledare för de kommande veckornas möten samt för nästa praktiska möte som är första lördagen i varje månad. Den som är mötesledare bör ha minst tre dagars abstinens." (*Som mötesledare läser du upp vilka datum det gäller för att sedan ställa frågan:*) "Vem kan tänka sig att göra service genom att vara mötesledare? Presentera dig och berätta vilket datum det gäller." (*När den som*

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE OA ANONYMA ÖVERÄTARE**

*erbjudit sig att vara mötesledare för det praktiska mötet, fråga:)* "Väljer gruppsamvetet (*namn*) som mötesledare för det praktiska mötet den \_\_\_\_ (*datum*)?" (*Om det saknas mötesledare för någon av de kommande lördagarna efter att frågan tagits upp, är det du som mötesledare för det praktiska mötet som ansvarar för att mötesledare finns. I praktiken betyder det att du under kommande lördagsmöten (alternativt på andra telefonmöten) tar upp frågan tills en mötesledare är tillsatt för det aktuella datumet. Har du inte möjlighet till detta delegerar du ansvaret till frivillig OA-medlem som tar upp frågan i ditt ställe för att sedan rapportera tillbaka till dig. Vid en situation där ingen mötesledare hittas överlämnar vi det till vår Högre Kraft och litar på att det ordnar sig.*)

*"Finns det några bordlagda frågor från föregående möte?"*

*"Finns det någon som vill ta upp någon ytterligare fråga?"*

*Är det snart dags för SSR-möte? Inför SSR-möten förslås att OA:s struktur förklaras. Förslag på text finns på hemsidan ([www.oasverige.org](http://www.oasverige.org))."* (*Diskutera punkt för punkt. Fråga gruppen om varje beslut som ska tas.*)

10. "Om någon vill nå kontaktpersonen för lördagsmötet så finns dessa kontaktuppgifter på OA:s hemsida."

11. "Meddelanden. Har kontaktpersonen några meddelanden; t ex nyheter från hemsidan eller SSR?" (*inväntar svar*) "Har någon annan några OA-relaterade meddelanden till exempel angående OA:s möten, litteratur, konvent etc.?"

12. "Ekonomi. Lördagsmötet har inget eget bankkonto. Medlemmar uppmanas göra insättningar direkt till SSR:s bankgiro 489–9464. Skriv gärna i meddelandefältet "Telefonmöte lördag". Telefonmötetjänsten som möjliggör dessa telefonmöten kostar en avgift. Pengar som medlemmar bidrar med gör så att möten kan hållas och budskapet kan spridas vidare. Ekonomiska resurser behövs för att till exempel kunna trycka OA-litteratur och informationsfoldrar på svenska, ordna konvent, skicka svenska representanter till möten på regional och internationell nivå. Kom ihåg att OA är självförsörjande och tar inte emot pengar utifrån."

13. "Då är det praktiska mötet slut. Nu fortsätter vi med det andliga mötet, idag i en kortare version." (*Obs! Mötesledaren får själv anpassa mötesordningen efter den tid som finns kvar av mötet efter att det praktiska mötet är avslutat.*)

14. "OA – Anonyma Överätare är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, sin styrka och sitt 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 varken söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte ansluten 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."

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE OA ANONYMA ÖVERÄTARE**

15. "I Anonyma Överätare lyder programförklaringen om abstinens och tillfrisknande så här: Abstinens är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga ätbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätarens tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande."

16. "Om vi använder OA:s verktyg för tillfrisknande regelbundet får vi hjälp att uppnå och upprätthålla abstinens. De nio verktygen är: matplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service. "

17. "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 lediga sponsorer säga sitt namn och telefonnummer?" (*Om ingen ledig sponsor finns och det är en nykomling på mötet, fråga: )* Finns det någon som kan hjälpa nykomlingen att komma igång?"

18. (Fråga:)" Finns det någon som vill läsa OA:s 12 steg?" (*Om ingen frivillig finns, läs själv:)*

#### **OA:s 12 steg:**

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.

19. "I OA delar vi en övertygelse om att var och en av oss kan tillfriskna genom en andlig relation till en kraft som är större än vår egen. Samtidigt som vårt program grundar sig på denna gemensamma övertygelse, främjar eller gynnar programmet inte någon speciell uppfattning om den exakta innebörden av denna kraft. På OA-möten hör vi ofta denna kraftkälla kallas för "min Högre Kraft", ibland förkortat till HK. Detta kan vara förvirrande för nykomlingar. Men för dem som har varit med så länge att de ha arbetat sig igenom de första tio stegen, signalerar uttrycket "Högre kraft" en frihet

## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA ANONYMA ÖVERÄTARE

som vi har kommit att uppskatta och även värdera mycket högt - friheten att själva möta denna helande kraft och att uttrycka vår övertygelse på det sätt vi själva väljer. För att tillfriskna från tvångsmässigt ätande behöver vi en levande, utvecklande och kontinuerlig relation med denna Högre Kraft. Vi inser att en viktig del av vårt program är att ha fullständig frihet att söka denna relation." (sid 74 i OA Anonyma Överätarens Tolv steg och tolv traditioner, 2013).

20. "Det är mötesledarens uppgift att välja ut en text med andligt tema ur godkänd OA- eller AA-litteratur. Dagens text är hämtad ur \_\_\_\_\_, sidor \_\_ - \_\_." (Exempelvis OA:s tolv steg och tolv traditioner, AA:s Stora bok, Kom till tro, For today, Voices of recovery, Steg 11.) (Läsning i cirka 2–10 min.)

21. "Nu öppnar jag mötet för delning. (Om nykomling är med på mötet, läs följande:) "Och eftersom vi har nykomling att välkomna till mötet idag, påminner jag alla, att gärna dela om vad programmet har gett just dig och hur det har bidragit till ditt tillfrisknande. För utan nykomlingar växer inte OA."

"Vi avbryter inte varandra, ger inga kommentarer eller oombedda råd på våra möten. Är det någon som har några frågor går det bra att ställa dem efter mötet. Du som känner dig ny i programmet behöver inte kämpa för att komma ihåg vad som sagts om vad man bör eller inte bör göra i sin delning. Med tiden kommer du att förstå helheten i programmet. Den som vill tar ordet och pratar i max 3 minuter. Det är mötesledarens uppgift att påminna när 30 sekunder är kvar. Varsågod att börja dela." (anpassa tiden så det finns lagom med tid för resten av mötet.)  
"Tack för delningarna."

22. "Nu finns möjlighet att dela om andliga ord eller uttryck kring tema andlighet som jag som mötesledaren valt ut." (Exempel: andlig spänst, andliga upplevelser, Guds förlåtelse och ledning, bön, hopp, tro, meditation, min Högre kraft, tillit, att överlämna sig.) "Vem vill dela om \_\_\_\_\_?" (x 3)  
"Tack för delningarna."

23. "Nu är det tid för bön och meditation. Vi stillar oss i en stunds tystnad och individuell bön. Jag vill påminna alla om att stänga av ljudet med tystknappen eller \*1 så vi får det lugnt och tyst på linjen. Tack! Jag avbryter efter cirka 3 minuter." (Tystnad cirka 3 minuter). "Tack."

24. "Nu är det dags att avsluta detta andliga möte. Genom att följa de tolv stegen, att regelbundet gå på möten och att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Anonyma Överätare erbjuder dig hopp och uppmuntran. Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt. Till nykomlingen föreslår vi att du går på åtminstone sex olika OA-möten för att ta del av alla de sätt som programmet kan hjälpa dig. Om du är nykomling, har det jobbigt eller fortfarande söker det tillfrisknande du önskar, håll ut, miraklet väntar dig."



## Mötesordning Telefonmöte Lördag OA (Version 2018-03-21)

---

### **MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA ANONYMA ÖVERÄTARE**

”Jag påminner om sjunde traditionen. Vi är självförsörjande genom frivilliga ekonomiska bidrag från medlemmarna. Vi uppmuntrar OA-medlemmar att ge så mycket som de kan för att hjälpa vår grupp att vara självförsörjande. Gör gärna en insättning till SSR:

Bankgiro <b>489-9464</b>	Märk din insättning ”Telefonmöte lördag”.
--------------------------	---

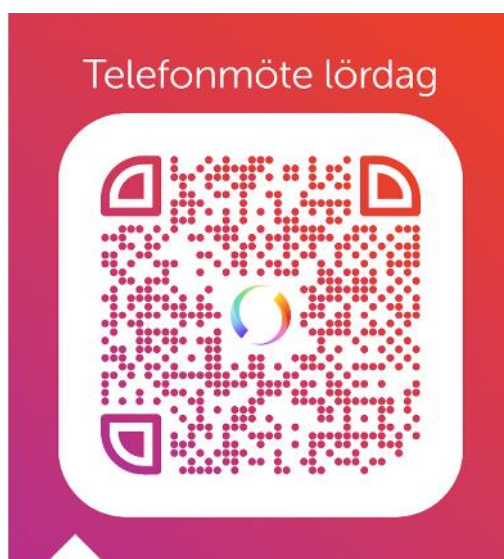
Swish <b>123 629 85 33</b>	Meddelande: ”Telefonmöte lördag”
----------------------------	----------------------------------

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, låt det stanna här och i ditt hjärta.”

25. ”Tack för att jag fått leda detta möte. ”

26. ”Vi avslutar med Sinnesrobönen i vi-form: Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Tack!”

27. ”Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt, välkomna att dela telefonnummer.”



Swish. Betala enklare.