

MÖTESORDNING ANDLIGT LUNCHMÖTE OA - ANONYMA ÖVERÄTARE
MÅNDAG KL 12:00-12:30, TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

Läs gärna i lugnt tempo för att få ett avslappnat möte.

1. "Välkommen till möte i OA - Anonyma överätare. Jag heter ____ och är tvångsmässig överätare och ledare för det här mötet. *(paus för hejlsvar)* Det här är ett 30 minuters möte med fokus på andlighet. En möjlighet att tillsammans arbeta med bön och meditation som det står i steg elva.

2. Vi börjar med att stilla oss och ta några djupa andetag. Vi tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till de som fortfarande lider. *(tyst stund)*

3. "Nu följer en presentationsrunda." *(mötesledaren börjar)* "Jag heter ____ och är tvångsmässig överätare." *(alla får en möjlighet att presentera sig)* "Har alla som vill fått presenterat sig?"

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

5. "Är det någon som är på OA-möte för första, andra eller tredje gången?"

Om nykomling: "Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig?"

(Välkomna varje person med deras förnamn.) "Välkommen ____ till OA! *(paus så fler kan välkomna nykomlingen)* Nykomlingar är speciellt välkomna hit. Finns det någon som kan lämna sitt telefonnummer och hjälpa nykomlingen? *(paus, invänta svar)* Det går bra att stanna kvar efter mötet och ställa frågor."

6. "Kom ihåg att stänga av din mikrofon genom att trycka på ljudlösknappen alternativt stjärna ett (*1). När du vill tala trycker du på samma knapp igen så hörs du."

7. "OAS INGRESS: OA – Anonyma överätare är en gemenskap av män och kvinnor 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 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."

8. "Praktiskt möte hålls första måndagen i varje månad. Då diskuterar vi praktiska frågor och väljer mötesansvarig för kommande månad. Allt material kring det här mötet finns på www.gmail.com. Logga in med oalunch@gmail.com, lösenord storaboken.

9. "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 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 andligt lunchmöte OA (sida 2)
(Version 2018-03-21)

10. ”TID FÖR BÖN. Elftesteget betonar vikten av bön och meditation för att nå inre frid. Så här står det i Stora Boken (*s 106 inbundna*): ”Vi skall inte vara blyga inför detta med bön. Bättre människor än vi använder den dagligen. Den fungerar om vi har den rätta inställningen och arbetar med den.”

I Stora Boken finns det böner som vi kan använda i vårt dagliga liv. Nu ska jag som mötesledare välja ut tre av dem. Dagens böner är...”

(Läs från kolumn 1, paus, läs sedan bönen från kolumn 2. Citaten är direkt ur Stora boken, det kursiva är förslag på bön. Sidhänvisningarna behöver inte läsas högt, men finns där vid frågor.)

Böner ut Anonyma Alkoholisters Stora bok			
Kolumn 1	Kolumn 2	Inbunden	Pocket
Tredje stegs bönen	”Gud, jag överlämnar mig till dig – för att du skall forma mig och göra med mig som du vill. Befria mig från mitt egos slaveri så att jag bättre kan utföra din vilja. Befria mig från mina svårigheter så att segern över dem kan bära vittnesbörd till dem jag vill hjälpa – om din kraft, din kärlek och ditt sätt att leva. Må jag alltid handla enligt din vilja!”	86	97
Harmbönen, som vi kan be när någon har sårat oss. Eftersom vi insett att de människor som gjort oss orätt kanske var själslig sjuka.	”Gud hjälp oss att visa dem samma tolerans, medlidande och tålmod som vi med glädje skulle visa en sjuk vän”	90	101
En bön som vi kan använda när någon sårar oss.	”Detta är en sjuk människa. På vilket sätt kan jag hjälpa henne eller honom? Gud hjälp mig att inte bli arg. Ske din vilja.”	90	102
Rädslobönen	”Vi ber honom att befria oss från fruktan och visa oss hur han vill att vi skall vara.”	91	103
En bön från fjärde steget, att Gud ska forma vårt ideal kring relationer.	”Vi bad Gud forma våra ideal och hjälpa oss leva upp till dem” / <i>Gud forma mina ideal och hjälp mig leva upp till dem.</i>	92	104
En bön från fjärde steget, att Gud ska forma vårt ideal kring relationer.	”Vi ber uppriktigt om hjälp att finna rätt ideal, om ledning i varje tveksam situation, om förnuft och om styrka att göra det rätta.” <i>Gud hjälp mig finna rätt ideal, led mig när jag är i tveksamma situationer, och ge mig förnuft och styrka att göra det rätta.</i>	93	105

Mötesordning andligt lunchmöte OA (sida 3)
(Version 2018-03-21)

En bön från steg 7, när vi inser att vi lever i våra karaktärsdefekter.	”Om vi fortfarande håller fast vid någonting och inte vill släppa det, ber vi Gud om hjälp att bli villiga.” <i>Gud jag håller fast i saker (karaktärdefekter) som jag inte vill släppa, hjälp mig att bli villig.</i>	97	111
Steg 7 bönen, som innebär att vi överläter hela vårt jag till något större än oss själva.	”Min skapare, jag är nu villig att överlämna mig helt till dig, både det goda och det dåliga i mig. Jag ber dig att du nu avlägsnar alla brister i min karaktär, de som hindrar mig från att vara till nytta för dig och för mina medmänniskor. Ge mig styrka att, när jag går ut härifrån, utföra dina befallningar. Amen.”	97	111
En bön, från steg 10, om att omsätta vår förståelse av Guds tankar i alla våra handlingar.	”Gud, hur kan jag bäst tjäna dig – ske din vilja, inte min.”	106	121
En bön från kvällinventeringen när vi gått igenom vår dag.	”Ber om Guds förlåtelse och ledning, så att vi kan rätta till det som blivit fel.” <i>Gud, jag ber om din förlåtelse och ledning, så att jag kan rätta till det som har blivit fel.</i>	106	122
En morgonbön från steg 11, som vi kan göra innan vi tänker på våra planer för dagen.	”Ber vi Gud styra våra tankar och särskilt ber vi om att självömkan och oärliga eller egennyttiga motiv sållas bort.” <i>Gud, styr mina tankar. Jag ber särskilt för att självömkan och oärliga eller egennyttiga motiv sållas bort.</i>	106	122
En bön när vi känner obeslutsamhet inför något.	”Ber Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller ett beslut.” <i>Gud jag känner obeslutsamhet. Jag ber dig om inspiration, en intuitiv tanke eller ett beslut.</i>	107	122
En bön om vägledning under dagen.	”Bön om att vi hela dagen skall bli visade vilket steg vi skall ta härnäst, och om att få den styrka vi behöver för att ta hand om problem som dyker upp.” <i>Gud, jag ber dig att visa mig vilket steg jag ska ta härnäst i dag, jag ber om att få den styrka jag behöver för att ta hand om de problem som dyker upp.</i>	107	123
En bön om ledning.	”Gud ge mig ledning att tänka och handla rätt. Ske din vilja.”	108	124

Mötesordning andligt lunchmöte OA (sida 4)
(Version 2018-03-21)

11. ”DAGENS TEXT. 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 min.)*

12. ”Nu öppnar jag mötet för delning. Vi avbryter inte varandra, ger inga kommentarer eller oömbdda råd. Tänk på att dela på tiden. Varsågod att börja dela.” *(Anpassa tiden så det finns cirka 4 minuter kvar till avslutningen.)*

13.” Tack för delningarna. Nu är det dags att avsluta mötet. Jag påminner om några traditioner.

TRADITION 3 Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt. Om du är nykomling, har det jobbigt eller fortfarande söker det tillfrisknande du önskar, - håll ut, miraklet väntar dig.

TRADITION 7 Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån. Vi är självförsörjande genom frivilliga ekonomiska bidrag från medlemmarna. Gör en insättning på SSR:s bankgiro eller Swish

Bankgiro	489-9464	Märk din insättning ”Telefonmöte måndag lunch”.
----------	-----------------	---

Swish	123 629 85 33	Meddelande: ” Telefonmöte måndag lunch”
-------	----------------------	---

TRADITION 12 Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person. Det du hör här, förutom det du hör från litteraturen, låt det stanna här och i ditt hjärta.

Åsikterna som uttryckts här idag tillhör enskilda OA-medlemmar och representerar inte OA som helhet.

14. ”Vi ber tillsammans Sinnesrobönen i vi-form, med avslutningen Ske din vilja, inte vår. Vi ber: Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Ske din vilja, inte vår. Tack!”

15. ”Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt. Ha en fortsatt fin dag!”



Swish. Betala enklare.

**MÖTESORDNING PRAKTISKT TELEFONMÖTE OA - ANONYMA ÖVERÄTARE,
dvs första måndagen i varje månad**

Mötesledarens uppgift: ha föregående mötesprotokoll tillgängligt, räkna antalet deltagare, anteckna dagordning, hålla mötestiden samt att se till så beslutet fattas genom gruppsamvetet.

Läs gärna i lugnt tempo för att få ett avslappnat möte.

1. "Välkommen till möte i OA - Anonyma överätare. Jag heter ___ och är tvångsmässig överätare och ledare för det här mötet. (paus för hejsvar) Det här är ett 30 minuters möte med fokus på andlighet. En möjlighet att tillsammans arbeta med bön och meditation som det står i steg elva.

2. Vi börjar med att stilla oss och ta några djupa andetag. Vi tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till de som fortfarande lider. (tyst stund)

3. "Nu följer en presentationsrunda." (mötesledaren börjar) "Jag heter ___ och är tvångsmässig överätare." (Mötesledaren räknar ihop antalet deltagare till protokollet. Alla får en möjlighet att presentera sig.) "Har alla som vill fått presenterat sig?"

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

5. "Är det någon som är på OA-möte för första, andra eller tredje gången?"

Om nykomling: "Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig?"

(Välkomna varje person med deras förnamn.) "Välkommen ___ till OA! (paus så fler kan välkomna nykomlingen) Nykomlingar är speciellt välkomna hit. Finns det någon som kan lämna sitt telefonnummer och hjälpa nykomlingen? (paus, invänta svar) Det går bra att stanna kvar efter mötet och ställa frågor."

6. "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."

7. "OAS INGRESS: OA – Anonyma överätare är en gemenskap av män och kvinnor 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 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."

8. "Praktiskt möte hålls första måndagen i varje månad och det är idag. Då diskuterar vi praktiska frågor och väljer mötesansvarig för kommande månad. Allt material kring det här mötet finns på www.gmail.com. Logga in med oalunch@gmail.com, lösenord storaboken.

7. "De tolv traditionerna föreslås som ett sätt för OA-gruppen att fungera. Jag kommer nu läsa rubriken för månadens tradition, dvs 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.

Mötesordning andligt lunchmöte OA (sida 6)
(Version 2018-03-21)

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.

8. "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.*"

9. "Vem vill 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 oalunch@gmail.com. Skriv i ämnesraden "Protokoll praktiskt möte och datum för mötet". Mötesledaren säger sin epostadress så sekreteraren kan anteckna det.

10. "Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp." (*Mötesledaren läser upp detta.*)

Mötesordning andligt lunchmöte OA (sida 7)
(Version 2018-03-21)

11. Dagordning. En dagordning skapas genom att vi besvarar frågorna nedan. Diskutera punkt för punkt. Ta beslut enligt gruppsamvetet. Anteckna besluten.

- a) Finns det några bordlagda frågor från föregående möte?
- b) Vem/vilka vill vara mötesansvarig kommande månad inkl första måndagen nästkommande månad?

Datum/vecka	Mötesansvarig

- c) Någon som vill ta upp ytterligare fråga eller meddelande?"

12. "Om någon vill nå kontaktpersonen för detta möte så finns den kontaktuppgifter på OA:s hemsida. www.oasverige.org"

13. "Ekonomi. Detta möte har inget eget bankkonto. Medlemmar uppmanas göra insättningar direkt till SSR:s bankgiro eller Swish

Bankgiro	489-9464	Märk din insättning "Telefonmöte måndag lunch".
Swish	123 629 85 33	Meddelande: " Telefonmöte måndag lunch"



Swish. Betala enkelt.

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."

14. "Då är det praktiska mötet slut. Tack för era bidrag! Nu fortsätter vi med det andliga mötet. (Fortsätt att läsa från punkt nio i vanliga mötesordningen.)

Obs! Mötesledaren får själv anpassa mötesordningen efter den tid som finns kvar av mötet efter att det praktiska mötet är avslutat.