

Mötesordning för onsdagens kvällsmöte

TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

1. Då är klockan 19 och jag hälsar alla välkomna till onsdagens kvällsmöte i OA Anonyma Överätare. Jag heter_____ och är en tvångsmässig ätare och ledare för detta möte.
2. Vi inleder med en tyst stund, öppnar våra hjärtan för läkedom, kärlek och sinnesro till oss själva och till alla lidande tvångsmässiga ätare i eller utanför OA.
(efter någon minuts tystnad säg: TACK!)
3. De som vill är välkomna att läsa Sinnesrobönen i Vi-form tillsammans med mig:
Gud, ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. TACK!

PRESENTATIONSRUNDA

4. Nu följer en presentationsrunda för den som vill, det är inget tvång, börja med att presentera mig: Jag heter_____ och är_____ (tvångsmässig över-/underätare)

Är det någon mer som vill presentera sig?

Finns det någon nykomling på mötet? (Om någon är ny):

Hej, vill du presentera dig med förnamn? _____ Varmt välkommen! _____ Du är den viktigaste personen på mötet, utan nykomlingar växer inte OA. Är det någon som vill stanna kvar efter mötet och svara på frågor från nykomlingen? Finns det någon återvändare på mötet? (Om det finns någon återvändare): Hej_____ varmt välkommen tillbaka!

VID PRAKTISKT MÖTE

5. Första onsdagen i varje månad hålls ett praktiskt möte där vi väljer kommande mötesledare samt tar upp övriga frågor.

Ställ frågan:

- a. Vem vill göra service och tillfriskna genom att vara mötesledare denna månad samt första onsdagen i nästa månad? Använd en kalender och ta onsdag för onsdag och ställ frågan till gruppen.

Därefter ställer du frågan:

- b. Finns det någon mer praktiskfråga? Om det finns det så diskuteras frågan/frågorna, om inte så gå vidare med mötet.

TYSTKNAPP

6. För att få ett lugnt och tyst möte ber vi alla att trycka på tystknappen på sin telefon alternativt **1 och sedan *1* igen för att tala.

OA:s PROGRAMFÖRKLARING

7. Här följer OA:s programförklaring: När vi i OA:s gemenskap öppnar våra hjärtan och sträcker ut vår hand till dem som fortfarande lider, låt oss vara uppmärksamma på OA:s programförklaring om "samverkan med mångfald", 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.

INGRESSEN

(fråga om någon vill läsa ingressen, annars läs själv)

8. 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 ätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar; vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag, utan att vare sig söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politiskrörelse eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt ätande och att föra fram detta budskap till dem som fortfarande lider.

ABSTINENS OCH TILLFRISKNANDE

9. Abstinens i OA-Anonyma Överätare 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.
Detta är ett möte med fokus på tema och textläsning, **TEXTLÄSNING OCH VAL AV TEXT**
10. Jag kommer att läsa en text i 5–10 minuter och vi kan även välja ett tema att dela runt. (Exempel på tema kan vara: Risksituationer, Fallgropar-fysiska eller känslomässiga, Varnings signaler, Mental besatthet, Tillit, Kontroll, Rädsla, Relationer.)

Fråga gruppen om den har några förslag på teman: Finns det någon som har förslag på tema för kvällens möte?

Tack! Då kan vi dela om _____ (nämnd de förslag som gruppen gett), texten jag kommer att läsa eller det som ligger närmast hjärtat.

TEXTLÄSNING VALD UR GODKÄND OA ELLER AA LITTERATUR

11. (mötesledaren väljer och läser en text ca. 5–10minuter, vid praktiskt möte läses en kortare text.) Nu följer en text som jag har valt ur _____ (säg vad texten är hämtad ur och vilken sida du läser från).

DELNING

12. Jag öppnar nu mötet för delning. Var inte rädd att dela uppriktigt om problem och svårigheter, det är genom det vi kan hitta fram till lösningen och fördjupa tillfrisknandet tillsammans. Jag påminner om att vi inte avbryter, kommenterar varandras delningar eller ger oombedda råd. Allt du säger under detta möte tas emot med kärlek, medkänsla och förståelse. Det som sägs här stannar här och förs inte vidare.
Varsågod.

AVSLUTNING

5 min innan sluttid

13. Det börjar bli dags att avrunda mötet och jag påminner om att det finns en lösning på vårt problem och att den lösningen inbegriper handling men inte överprestation; inte heller hårdhet eller skam, enbart gränslös kärlek och acceptans.

MEDDELANDEN

14. Finns det några meddelanden som gäller gruppen eller OA som helhet?

SPONSORER

Finns det några lediga sponsorer på mötet? Tala om ditt namn och telefonnummer.

TRADITIONER

Enligt sjunde traditionen är vi självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Vi uppmuntrar OA-medlemmar att ge så mycket de kan för att hjälpa gemenskapen att vara självförsörjande. Sätt in ditt bidrag på **SSR:s bankgiro eller Swish**

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



15. OA:s tredje tradition säger att det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta äta tvångsmässigt. Femte traditionen klargör att OA:s enda syfte är att sprida budskapet om tillfrisknande till den tvångsmässiga ätare som fortfarande lider i eller utanför gemenskapen. Låt oss nå ut till varandra, nykomlingar såväl som gamla eller återvändare.

SINNESROBÖNEN

16. Slutligen kan den som vill förena sig med mig i Sinnesrobönen med tillägget "fortsätt komma tillbaka, det fungerar när vi agerar - tillsammans!" Vi ber i vi-form för att komma ihåg att vi inte längre är ensamma och att vi tillfrisknar i gemenskap:

Gud, ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden.

Fortsätt komma tillbaka, det fungerar när vi agerar tillsammans!

AVSLUTA MÖTET

17. Tack för ett fint möte. De som vill får gärna stanna kvar och byta telefonnummer med varandra. Jag önskar er alla en fin dag!