

# Telefonmötesordning OA:s Tisdagsmöte Version 2018-03-21

TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

- Tisdagar 9.00-9.45

*Praktiskt möte första tisdagen i varje månad! Mötesordning för detta finns efter den ordinarie mötesordningen. Praktiskt möte påbörjas efter frågan om det finns någon nykomling på mötet. Räkna antalet deltagare i presentationsrundan.*

*Kursiv stil innebär instruktion till mötesledaren och behöver inte läsas högt.*

*Instruktioner mötesordning:*

*När nya deltagare kommer in på mötet hörs en kort signal som tillkännager detta. Välkomna personen genom att säga:*

**"Välkommen till OA: s telefonmöte. Jag heter \_\_\_\_\_."**

*När det är dags att börja mötet läs:*

**Välkommen till detta telefonmöte i OA - Anonyma Överätare. Detta är ett öppet steg och traditions möte. Jag heter \_\_\_\_\_ och har erbjudit mig att leda detta möte. Vi börjar med en tyst stund och tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till de som fortfarande lider. (tyst stund) Tack!**

**Nu följer en presentationsrunda där vi får möjlighet att presentera oss med våra förnamn. Vi uppmanar dig att presentera dig även om du inte vill dela, för att vara en del av vår gemenskap. Börja med att presentera dig själv: Jag heter \_\_\_\_\_ och är en tvångsmässig ätare.**

**Har alla som vill presenterat sig?**

**Jag går nu igenom några praktiska punkter: Av respekt för Dig själv och de andra deltagarna ber vi Dig betrakta detta möte som vilket OA möte som helst. Ge Dig själv lugn och ro. Se till att vara i ett lugnt och tyst rum eller tryck på sekretess-knappen på Din telefon. Har du ingen sekretess-knapp kan du trycka \*1 och när du vill tala trycker du \*1 igen.**

**OA:s 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 tvångs-mässigt. 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.**

**Finns det några andra över- eller underätare här idag? Hälsa alla välkomna en gång till.**

**Är det någon som är på ett OA-möte för allra första gången?**

*Om någon/några svarar ja, säg följande:*

**Då är Du/Ni speciellt välkommen/välkomna hit. Utan nykomlingar växer inte OA.**

*Om det inte finns några nykomlingar hoppa över nästa mening.*

**Vem vill idag göra extra service genom att efter mötet prata med och svara på frågor från nykomlingen/nykomlingarna i max 10 min?**

**(första tisdagen i månaden fortsätt på mötesordning för praktiskt möte längst ner i dokumentet och efter avslut på det praktiska mötet gå tillbaka till ordinarie mötesordning)**

*Be någon läsa de 12 stegen för OA – eller läs själv.*

**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.

Tack!

Inom OA arbetar vi med nio olika verktyg för tillfrisknande. Dessa är: **ÄTPLAN, SPONSOR, MÖTEN, TELEFONSAMTAL, ATT SKRIVA, LITTERATUR, ANONYMITET, SERVICE OCH HANDLINGSPLAN.** Det finns olika sätt att använda verktygen, det viktigaste är att de hjälper oss i vårt tillfrisknande när vi tillämpar dem i vårt dagliga liv.

Mötet går till så att vi läser texter från OA eller AA:s 12 steg och 12 traditioner eller annan godkänd litteratur och därefter går ordet runt och vi kan tala om innehållet i vad vi läste eller om något annat som känns angeläget just nu. Den som talar får tala till punkt. Vi som lyssnar avbryter inte, ger inga kommentarer eller oömbdda råd. Vi behöver inte tala om vi inte vill - det går bra att bara lyssna. Är det någon som har frågor, går det bra att ställa dem efter mötet. Efter mötet kan också de som vill tala fritt och byta telefonnummer. Låt oss dela på tiden så att alla som vill får tala.

*Om det finns nykomlingar: be någon läsa "Vi välkomnar Dig". (Finns på hemsidan.)*

*Be sedan någon berätta "Sin historia" eller gör det själv. Det är viktigt att ta väl hand om våra nykomlingar.*

*Textläsning. Mötesledaren väljer ut en valfri text från OA eller AA:s 12 och 12, eller annan OA godkänd litteratur. Läs bara i 15 – 20 min. Tänk på att lämna gott om tid till delningar. Både OA:s och AA:s tolv steg och tolv traditioner finns att köpa om du går in på [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org) och klickar på bokhandel.*

**Nu öppnar jag mötet för delning. Jag vill påminna om att undvika att nämna speciell mat eller maträtter och att budskapet bör vara tillfrisknande. Du som känner Dig ny i programmet behöver inte kämpa för att komma ihåg allt som sagts om vad man bör och inte bör göra i sin delning. Med tiden kommer Du att förstå helheten i programmet. Varsågod!**

*Läs ca 5 min före mötet avslutas:* Tack för era delningar. Nu är det dags att avrunda mötet med löftena från steg 9 ur Anonyma alkoholisters Stora bok. (sid 104–105). När vi läser ur AA:s Stora Bok så väljer vi att läsa som det står skrivet – utan att ändra orden alkohol och alkoholist. Detta på begäran av AA. Däremot ska vi självklart hjälpas åt att förstå och tillämpa programmet på vårt tvångsmässiga ätande.”

Löftena: ”Om vi är nog granna i denna fas i vår utveckling, kommer vi bli glatt överraskade innan vi är halvvägs igenom den. Vi kommer att känna en ny frihet och en ny lycka. Vi kommer inte att sörja över det förflutna eller behöva stänga dörren om vårt tidigare liv. Vi kommer att förstå ordet sinnesro och vi kommer uppleva frid. Oavsett hur djupt vi hade sjunkit, kommer vi att upptäcka att vår erfarenhet kan vara till nytta för andra. Känslor av värdelöshet och självömkan kommer att försvinna. Vi kommer att överge intresset för själviska ting och istället ägna omsorg åt våra medmänniskor. Självskheten kommer att ge vika. Hela vår livsinställning och livssyn kommer att förändras. Rädslan för människor och för ekonomisk otrygghet kommer att försvinna. Vi kommer att intuitivt veta hur vi ska handskas med situationer som tidigare gjorde oss osäkra och rädda. Vi kommer plötsligt att uppleva att Gud gör för oss det vi inte kunde göra själva. Är detta överdrivna löften? Vi tror inte det. De har infriats för så många av oss – ibland snabbt, ibland långsamt. De kommer alltid att förverkligas om vi arbetar för dem.”

Sponsorer är personer som arbetar med de 12 Stegen för sitt tillfrisknande. En sponsor kan hjälpa Dig att komma igång med Ditt eget 12-stegs arbete. Här finns nu möjlighet för lediga sponsorer att säga sitt namn och telefonnummer.

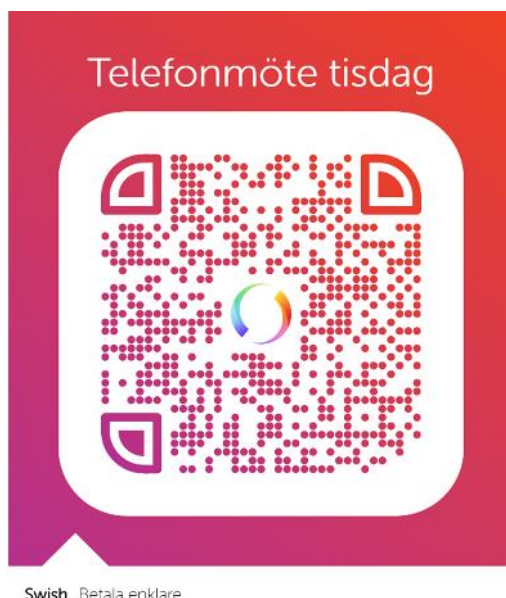
*Läs nedanstående om det inte finns några lediga sponsorer och mötet har nykomlingar.* Finns det någon som kan hjälpa en nykomling att komma igång i programmet, tills en ledig sponsor hittats?

Är det någon som har några meddelanden? T.ex. ny litteratur, nya möten, retreat, osv. På Internet kan Du läsa mer om OA och hämta hem mötesordningen till telefonmötet.

Adress till hemsidan är: [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org).

**När det gäller 7:e traditionen, som säger att vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag, kan du göra en insättning på SSR:s bankgiro eller Swish**

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



**OA:s tredje tradition säger att det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta äta tvångsmässigt**

**Jag påminner om att de åsikter som uttryckts här idag, får stå för var och en personligen. De representerar inte OA som helhet. Ta till Dig det Du vill ha och låt resten vara. Jag påminner också om den 12:e Traditionen som talar om anonymiteten. Sprid gärna budskapet, men inte budbäraren.**

**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!**

**Tack för att jag fick leda mötet, önskar alla en bra dag!**

**Nu kan de som vill dela telefonnummer eller ställa frågor.**

## **MÖTESORDNING PRAKTISKT MÖTE TISDAGAR.**

### **1) De Tolv Traditionerna läses.**

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.

2) **"Praktiska möten" läses:**

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. Om du blir vald till ett förtroendeuppdrag så försök att utföra det till din bästa förmåga. Kom ihåg att du alltid kan fråga om hjälp om du behöver det. Tänk alltid först igenom vad du är beredd att göra istället för att tala om vad andra borde göra.

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 finns till hands, och för det är jag ansvarig."

3) **Val av sekreterare:**

Sekreterarens uppgift är att anteckna datum på mötet, antal närvarande, namn på servicepositioner samt besluten som tas på mötet. Sedan mejlar sekreteraren protokollet som ett Word-dokument till justeraren för granskning. Sekreteraren skickar sedan det granskade protokollet till OA:s hotmailkonto. Vem vill tillfriskna genom service och vara sekreterare? Väljer gruppsamvetet..... till sekreterare?

4) **Val av justerare:**

Justerarens uppgift är att på mötet ta minnesanteckningar på besluten som fattats, att ta emot Word-dokumentet från sekreteraren och granska det mot egna minnesanteckningar, underteckna med namn och justeringens datum samt återsända till sekreteraren. Vem vill tillfriskna genom service och vara justerare? Väljer gruppsamvetet.....till justerare?

5) **Val av mötesledare för nästa praktiska möte:**

Vem vill tillfriskna genom service och vara mötesledare på nästa praktiska möte? Datum.....?

Väljer gruppsamvetet..... som mötesledare på nästa praktiska mötet?

6) **Föregående mötesprotokoll läses upp.** (Anteckna bordlagda frågor)

7) **Val av mötesledare för nästa månad.**

8) **Bordlagda frågor.**

9) **Övriga frågor.**

10) Mötet avslutas med sinnesrobönen

Adress till hotmailkontot: [telefonmotetisdag@hotmail.com](mailto:telefonmotetisdag@hotmail.com)

OA medlemmar som vill läsa eller hämta ner dokument från kontot gör så här:

Gå in på :[www.hotmail.com](http://www.hotmail.com) skriv in e-postadress: [telefonmotetisdag@hotmail.com](mailto:telefonmotetisdag@hotmail.com)

lösenordet är: telefonmote