

MÖTESORDNING OA:s MORGONMÖTE varje dag kl. 07:00 – 07:15

Telefon: TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

~~www.gmail.com, oa.femtonminuter@gmail.com lösen: abstinentidag~~
Mejladressen ovan kan inte användas längre, en ny lösning kommer...

Instruktion till mötesledaren:oa

- Mötesledaren bör ha 1 dygns abstinens
- Mötesledaren ringer in 06.50, för att välkomna alla
- Förbered en kort text från AA:s stora bok, OA:s 12 steg och 12 traditioner, dagliga reflektioner eller annan godkänd litteratur.
- Läs i lugnt tempo för att få ett avslappnat möte.
- Praktiskt möte hålls första lördagen i varje månad och ersätter ordinarie möte. Mötesordning för praktiskt möte finns i detta dokument efter ordinarie mötesordning. Om du är mötesledare första lördagen, ha gärna senaste protokoll tillgängligt. Finns på g-mail ovan.
- Delningarna brukar avslutas 12-14 minuter över (se instruktion nedan)
- Mötesledare bestäms för hela veckan på måndag (se instruktion nedan)
- Det finns inget i mötesordningen om meddelanden till gruppen. Dessa får dock göras (kortfattat) under delningarna. Mötesledaren kan påminna om att information om andra möten och mötesordningar finns på hemsidan. Som mötesledare kan du gärna lyfta fram vikten av att göra service, och sprida budskapet om att service = tillfrisknande. Erbjud dig gärna att hjälpa någon som vill göra service som mötesledare första gången, eller fråga om någon annan kan hjälpa till. Med tanke på den korta mötestiden kan mötesledaren kärleksfullt påminna delaren att avrunda om delningen blir för lång

Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet, fet text läses

När någon ringer in:

Välkommen till OA:s morgonmöte, det här är (ditt namn) jag ska leda mötet.

Klockan 07:00

- 1. Välkomna till OA:s morgonmöte**
- 2. Vi börjar med att stilla oss en stund, tänker på varför vi är här och på dem som fortfarande lider**
Efter någon minuts tystnad säg: Tack
- 3. Om det är måndag samt hela veckan innan praktiskt möte: Praktiskt möte hålls kl. 07:00 – 07:30 första lördagen i varje månad. Ordinarie möte utgår vid detta tillfälle.**
- 4. Nu följer en presentationsrunda**
Om det är måndag: Idag är det måndag och vi ska tillsätta mötesledare för veckan inkl. måndag nästa vecka. Ange vid din presentation vilken dag du kan göras service genom att vara mötesledare. Om någon vill leda ett möte men känner sig osäker hjälper jag gärna till (fråga ev om någon annan kan hjälpa till).
Mötesordning finns på OA:s hemsida.

Måndagar fortsätt här, övriga dagar börja här:

Jag kan börja presentera mig: jag heter ... (ditt namn) och är (tvångsmässig över-/underätare)

Är det någon mer som vill presentera sig?

- 5. Finns det någon nykomling på mötet?**
Om någon är ny:
Hej... (namn). Varmt välkommen! Du är den viktigaste personen på mötet, utan nykomlingar växer inte OA. Kan någon stanna kvar efter mötet och svara på frågor från nykomlingen?
Om ingen är ny:
Då är vi alla lika välkomna.

Om det är måndag och vi inte tillsatt mötesledare alla dagar:

Jag ber kommande mötesledare och gruppen att påminna under veckan om de dagar vi saknar mötesledare.

6. **För att få ett lugnt och tyst möte ber vi alla trycka på tystknappen på sin telefon, alternativt *1 och sedan *1 igen för att tala. När du får ett inkommande samtal, parkera INTE detta OA-möte. Vi som är kvar på mötet störs annars av en melodislinga som spelas upp, och vi kan inte fortsätta mötet.**
7. **OA är ett 12-stepsprogram där vi tillfrisknar från vårt tvångsmässiga ätande genom att arbeta i de 12 stegen.
OA:s nio verktyg för tillfrisknande hjälper oss att arbeta i stegen och avstå från tvångsmässigt ätande.
Dessa är: ätplan, sponsorskap, möten, telefonsamtal, att skriva, litteratur, anonymitet, service och handlingsplan.**

Vårt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA, och genom att använda de 12 traditionerna får vi en välfungerande gemenskap.

Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt ätande och föra fram detta budskap om tillfrisknande vidare till dem som fortfarande lider.

8. **Ett sunt och produktivt liv är vad vi är lovade som ett resultat av att arbeta med de tolv stegen och de tolv traditionerna. Steg och traditioner finns att läsa på OA:s hemsida. NU följer en textläsning, jag har valt en text ur... *(tala om bok, ev. rubrik o sida)* Läs texten och avsluta med: Tack.**
9. **Då öppnar jag mötet för korta delningar. Programmet uppmuntrar att vi delar om hopp och tillfrisknande. Korta meddelanden till gruppen kan göras under din delning samt information om du är ledig sponsor, söker sponsor mm. Tänk på att inte nämna produkter vid namn.
Varsågod!**

Delningarna avslutas senast 07.14

10. **Då går vi mot avslut. Tack för alla delningar.**

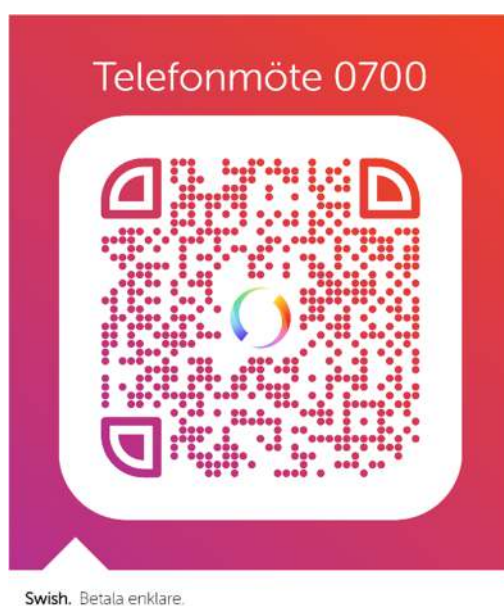
Jag vill påminna om tre traditioner:

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

Tradition 7: Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån. Vi är självförsörjande genom frivilliga bidrag från medlemmarna. Gör gärna en insättning på

SSR:s bankgiro eller Swish

Bankgiro	489-9464	Märk din insättning "Telefonmöte 0700".
Swish	123 629 85 33	Meddelande: " Telefonmöte 0700"



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

11. Nu ber vi sinnesrobönen tillsammans i VI-form och avslutar med ske din vilja, inte vår. "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" *Avsluta med: Tack*

Tack för att ni ringde in. De som vill får gärna stanna kvar och byta telefonnummer eller ställa frågor. Jag önskar er alla en bra dag.

MÖTESORDNING PRAKTISKT MÖTE - OA:s MORGONMÖTE 07.00

Den som är mötesledare inleder tills dess att ordförande valts.

*Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet, **fet text läses.***

1. Välkommen till praktiskt möte.
2. Vi börjar med att stilla oss en stund, tänker på varför vi är här och på dem som fortfarande lider.
3. Nu följer en presentationsrunda:
Jag kan börja, jag heter...(ditt namn) och är.....(tvångsmässig över-/underätare)
4. Vem vill göra service som ordförande? Väljer grupsamvetet _____ till ordförande?

Vem vill göra service som sekreterare? Väljer grupsamvetet till sekreterare?

Ordföranden och sekreterare kan stanna kvar efter mötet och dela mailadress och telefonnummer.

*Om ordförande är annan än mötesledaren, säger mötesledaren: **Då lämnar jag över ordet till ordförande***

5. Sekreterarens uppgift är att anteckna
 1. Datum på mötet
 2. Antal närvarande
 3. Namn på ordförande och sekreterare
 4. Besluten som tas på mötet

Sekreteraren mailar protokoll till ordförande för justering. Efter godkännande mailar ordförande protokollet till: oa.femtonminuter@gmail.com
Sekreteraren skriver i ämnesraden "Protokoll praktiskt morgonmöte kl. 07 och datum för mötet."

6. OA-medlemmar som vill ta del av protokoll mm rörande detta möte kan gå in på: www.gmail.com, oa.femtonminuter@gmail.com, lösen: abstinentidag
Mejladressen ovan kan inte användas längre, en ny lösning kommer...

7. **Här följer 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.**

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. Genom service får vi kontakt med andra OA-medlemmar och hjälper till att sprida budskapet. Service är ett sätt för dig att bidra. Tänk alltid först igenom vad du själv är beredd att göra istället för att tala om för andra vad de 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 och de tolv traditionerna. Steg och traditioner finns att läsa på OA:s hemsida. 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 finns till hands, och för det är jag ansvarig.**

9. **Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp** (*ordföranden, mötesledaren, sekreteraren alt. någon annan kan läsa.*)

10. **Dagordning:**

1. **Bordlagda frågor från förra mötet?**
2. **Hur fungerar service på våra morgonmöten?**
Om nykomlingar är med på mötet fokuserar vi på att dela om vår väg till OA, om tillfrisknande och lösningen.
3. **Hur fungerar gruppen?**
4. **Tar vi hand om nykomlingar?**
5. **Meddelanden, konvent, info från SSR mm**
6. **Övriga frågor**

11. **Nu har det blivit dags att avsluta det praktiska mötet. Tack alla för service. Nu ber vi sinnesrobönen tillsammans i Vi-form och avslutar med ske din vilja, inte vår. "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" *Avsluta med: Tack*