

**MÖTESORDNING TORSDAG  
TEMAMÖTE ÅTERFALLSPREVENTION**

2019-05-15

TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

[www.gmail.com](http://www.gmail.com) [telefonmotetorsdag@gmail.com](mailto:telefonmotetorsdag@gmail.com) lösenord: storaboken

Beträffande praktiskt möte

Praktiskt möte hålls första torsdagen i varje månad. Du som håller detta möte ställer följande frågor under punkt 5;

1. Vem vill göra service och vara mötesledare denna månad samt första torsdagen i nästa månad? Det är bra att ha de olika datumen till hands så att gruppen vet vilka dagar det gäller.
2. Finns det någon mer praktisk fråga?

Instruktion till mötesledaren

- Mötesledaren bör ha ett dygns abstinens för att leda mötet.
- Mötesledaren ringer in ca. 5–10 minuter före mötets början för att hälsa alla välkomna in till mötet; här kan du även fråga om det är någon som vill ta tid på delningarna (vi delar i högst 3 minuter och påminner när 30 sekunder är kvar).
  - **Har du lust att vara tidtagare på möte?**  
(Du kan även välja att själv hålla tiden)
- Det är önskvärt att mötesledaren säger tack efter delning. Detta för att den som talar inte ska mötas med tystnad utan att känna sig hörd och sedd.
- Förbered en text (5–10 min) från godkänd OA-eller AA-godkänd litteratur. Vid praktiskt möte läses en kortare text.
- Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet, fet text läses.

**MÖTESORDNING TORSDAG  
TEMAMÖTE ÅTERFALLSPREVENTION**

2019-05-15

Klockan 8.30

1. **Då är klockan 8.30 och jag hälsar alla välkomna till torsdagsmötet 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, jag börjar med att presentera mig: Jag heter \_\_\_\_\_ och är \_\_\_\_\_ (tvångsmässig över-/underätare)**

**Är det någon mer som vill presentera sig?**

**Om du under mötet får ett annat samtal som du vill besvara, vänligen avsluta detta samtal istället för att pausa, det har förekommit störningar när någon deltagare satt sin telefon på paus under OA mötet. Det hörs en melodislinga som gör det omöjligt att fortsätta mötet.**

**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!**

PRAKTISKT MÖTE (läses första torsdagen i varje månad)

1. **Första torsdagen i varje månad hålls ett praktiskt möte där vi väljer kommande mötesledare samt tar upp övriga frågor. Ställ frågan:**
2. **Vem vill göra service och tillfriskna genom att vara mötesledare denna månad samt första torsdagen i nästa månad? Det enda som krävs är ett dygns abstinens. Använd en kalender och ta torsdag för torsdag och ställ frågan till gruppen.**

**MÖTESORDNING TORSDAG  
TEMAMÖTE ÅTERFALLSPREVENTION**

2019-05-15

Därefter ställer du frågan:

3. **Finns det någon mer praktisk fråga?** Om det finns det så diskuteras frågan/frågorna, om inte så gå vidare med mötet.

TYSTKNAPP

5. **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

6. **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)

7. **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, politisk rörelse 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 TILLFRISNANDE

8. **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 återfallsprevention och de hinder som kan dyka upp på vägen i vårt tillfrisknande liv.**

## TEXTLÄSNING OCH VAL AV TEXT

9. **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 och Relationer.)**

Fråga gruppen om den har några förslag på teman: **Finns det någon som har förslag på tema för dagens 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

10. (mötesledaren väljer och läser en text ca. 5–10 minuter, 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).**

## VI STILLAR OSS

11. **Vi stillar oss och lyssnar inåt. Vi låter vår högre kraft visa oss vad vi behöver Uppmärksamma, Kapitulera inför, Inse eller Dela- för att stabilisera eller komma vidare i vårt tillfrisknande. Om någon minut öppnar jag mötet för delning. (Låt det gå 1–2 minuter i tystnad innan du öppnar mötet för delning.)**

## 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 oömbädda råd. Allt du säger under detta möte tas emot med kärlek, medkänsla och förståelse. Det som sägs i förtroende, behandlas som förtroende och förs inte vidare. (Om ingen har åtagit sig att hålla tiden och du själv inte vill; fråga igen) **Vem vill vara tidtagare under mötet? Vi delar i högst 3 minuter och påminns när det är 30 sekunder kvar. (Om ingen anmäler sig, så får varje deltagare själv ansvara för att hålla den angivna tiden. Läs då följande:) Då uppmanar jag alla deltagare att själva ta ansvar för att hålla den angivna tiden på 3minuter. Varsågod!****

## ÖVERLÅTELSEKUNDA (ca.10 minuter innan mötets slut)

13. Nu finns möjlighet att lämna över sin dag, göra ett specifikt åtagande eller få lyfta upp det som är viktigt för ditt tillfrisknande just idag och känna gruppens stöd i det.

## AVSLUTNING

14. 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. Följande är utdrag från olika ställen i Anonyma Alkoholisters Stora Bok; "Vi tror alltså att gladlynthet och skratt är nyttigt (...) Vi är säkra på att Gud vill att vi ska vara lycklig, glada och fria (...) En kropp som är illa bränd av alkohol tillfrisknar sällan över en natt och snedvridna tänkesätt och depressioner försvinner inte heller i en handvändning". Vi är övertygade om att en andlig livsstil är det stärkande medel som har den bästa verkan.

## MEDDELANDEN

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

## SPONSORER

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

## TRADITIONER

17. Enligt sjunde traditionen är vi självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Vi uppmanar OA-medlemmar att ge så mycket de kan för att hjälpa gemenskapen att vara självförsörjande. SSR:s bankgiro eller Swish

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



18. **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 ätaren som fortfarande lider i eller utanför gemenskapen. Låt oss nå ut till varandra, nykomlingar såväl som gamlingar eller återvändare.**

#### **SINNESROBÖNEN**

19. **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**

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