

Mötesmanual OA:s kvällsmöten 21.00

Telefon: 08 – 120 494 77, Kod 3030#

Dessa möten är på 15 minuter och börjar kl. 21.00.

Mötesledare ringer in kl. 20.55

Delningarna brukar avslutas 12 – 14 minuter över 21. Mötesledaren ska ha 1 dygns abstinens. Vem som ska vara mötesledaren bestäms för hela veckan på måndag. Bra att dela upp vecka så att flera får göra service. Under delningarna kan mötesledaren på ett vänligt sätt uppmuntra någon att avrunda om delningen blir för lång, med tanken på den korta mötestiden. Det finns bra uppbackning i gruppen ifall någon väsentlig del i mötet skulle falla bort eller om ersättare till mötesledarens skulle behövas. Försök med service – det fungerar – tack för Din service!

Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet eller alternativa saker att säga och fet text läses högt.

När någon ringer in:

”Välkommen till OA:s kvällsmöte, det är...(ditt namn) här”.

Klockan 21.00

- 1. Välkomna till OA:s kvällsmöte!**
- 2. Vi börjar med att stilla oss en stund och tänka på varför vi är här.**

Efter en stunds tystnad:

- 3. Då är de som vill välkomna att be sinnesro-bönen med mig i JAG- form:
Gud, ge mig sinnesro, att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.
Tack.**

- 4. Nu följer en presentations-runda. Jag heter...(ditt namn) och är...(tvångsmässig överätare, beroende...valfritt)
Har alla som vill fått presentera sig?**

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

Om någon är ny:

Varmt välkommen! Efter mötet kan lediga sponsorer, nykomlingar och de som vill stanna kvar och byta telefonnummer eller svara på frågor.

Om ingen är ny, förslagsvis:

”Då är vi alla lika välkomna”. Efter mötet kan lediga sponsorer, nykomlingar och de som vill stanna kvar och byta telefonnummer eller svara på frågor.

6. Fråga om någon vill läsa de 12 stegen, 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!

Nu följer en textläsning. Jag vill påminna om att trycka på sekretessknappen på din telefon alternativt ”stjärna 1” och när du vill tala igen trycker du åter ”stjärna 1”.

Du som mötesledare väljer ute en kort text ex. från AA:s Stora Bok, OA:s 12 steg och 12 traditioner, Dagliga Reflektioner eller annan OA/AA-godkänd litteratur. Du kan även fråga om någon har en kort text från OA/AA-godkänd litteratur som de vill dela med sig av.

På måndagar väljer vi mötesledare för kommande vecka: tisdag-måndag.

13. **Måndag: Idag planerar vi mötesledare för denna vecka och kommande måndag. Jag vill därför påminna om din möjlighet att göra service genom att vara mötesledare. Om du har möjlighet säg ditt namn och vilken dag i din delning. Mötesmanualen finns att hämta på hemsidan och det är bara att läsa innantill.**

Tisdag-Söndag: Jag vill påminna om möjligheten att göra service som mötesledare på dessa kvällsmöten. Finns det några dagar lediga? Om du har möjlighet att vara mötesledare säg ditt namn och vilken dag i din delning.

14. **Då öppnar jag mötet för korta delningar. Varsågoda!**

Vid 21.12-21.14:

15. **Tack för era 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 ekonomiska 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 2100".

Swish **123 629 85 33** Meddelande: " Telefonmöte 2100"



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

10. Nu ber vi sinnesroböen 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!*
11. Tack för att ni ringde in. De som vill får gärna stanna kvar och byta telefonnummer eller ställa frågor. Jag önskar er en fin och abstinent kväll!

Mötesordning Praktiskt möte; kvällsmötet kl. 21.00

Kursiv text läses ej högt.

Den som varit mötesledare kan gärna inleda mötet tills dess att ordförande valts. Ladda gärna upp föregående månads mötesprotokoll så att du har det tillgängligt på

kvallsmote21@gmail.com

Lösen: 21moteskvalls

1. Välkommen till det praktiska mötet för kvällsmötet 21.00 som sker den 1:a i varje månad kl. 21.15 efter ordinarie möte. Vi börjar med en presentationsrunda: Jag heter _____ (ditt namn) och är (tvångsmässig överätare, beroende etc.).
2. 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.
3. 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 försök att utföra det till bästa förmåga. Kom ihåg att du alltid kan be om hjälp om du behöver det. Tänk alltid först igenom vad du själv är beredd att göra istället för att tala om för andra vad de borde göra.
4. 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.
5. Nu ska vi välja ordförande, sekreterare och justerare. Vem vill vara ordförande? (invänta förslag). Väljer gruppsamvetet _____ till ordförande?

Vem vill vara sekreterare? (invänta förslag). Väljer gruppsamvetet _____ till sekreterare?

6. Sekreterarens uppgift är att anteckna

- ❖ **Datum på mötet**
- ❖ **Antal närvarande**
- ❖ **Namn på ordförande och sekreterare**
- ❖ **Besluten som tas på mötet**

Sedan mejlar sekreteraren protokollet till ordförande för ev justering och svarar sekreteraren. Sekreteraren e-postar därefter det granskade protokollet till e-post adress:

kvallsmote21@gmail.com **Lösen: 21moteskvalls**

Sekreteraren skriver i ämnesraden ”Protokoll praktiskt möte kvällsmötet och datum för mötet.”

7. Kan ordföranden säga sin e-postadress så att sekreteraren kan anteckna den? Tack.

8. Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp (*ordföranden eller sekreteraren alt. någon som har internet tillgängligt kan läsa upp detta*).
9. Utifrån mötesprotokollet upprättar sekreteraren en dagordning där följande är stående punkter:
 - ❖ **Ev frågor från förra praktiska mötet**
 - ❖ **Hur fungerar service på kvällsmötet?**
 - ❖ **Övriga frågor**
10. Nu har det blivit dags att avsluta det praktiska mötet. Tack för service!
11. Här följer Tradition 12: Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person. Nu ber vi Sinnesrobönen tillsammans i vi-form, med avslutningen 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.
12. Nu är mötet slut och jag önskar alla en fortsatt fin kväll!