

MÖTESORDNING OA:s MORGONMÖTE varje dag 07.00 – 07.15 samt PRAKTISKT MÖTE första lördagen i varje månad 07.15 – 07.45

Telefon: 08 – 120 494 77, kod 3030#

Instruktion till alla mötesledare:

- Mötesledare bör ha ett dygns abstinens
- Mötesledaren ringer in 06.50, för att välkomna alla
- Förbered en kort text från AA:s stora bok, OA:s Tolv steg och tolv traditioner, Dagliga reflektioner eller annan godkänd OA- eller AA-litteratur.
- Läs i lugnt tempo för att få ett avslappnat möte.
- Delningarna bör avslutas senast 07.14
- Var beredd att stanna kvar och svara på frågor om en nykomling är med på mötet
- Mötesledare för hela veckan bestäms på måndag
- *Kursiv text* är hjälp till dig som leder mötet, **fet text** läses.

Instruktion till mötesledare för praktiskt möte:

- Praktiskt möte följer direkt efter ordinarie möte första lördagen i varje månad.
- Mötesordning för praktiskt möte finns i detta dokument efter ordinarie mötesordning.
- Om du är mötesledare för praktiskt möte, ha senaste protokoll tillgängligt.
- Mötesprotokoll från föregående praktiska möten finns längst ner på den [här sidan](#).

MÖTESORDNING

Kl 06.50 – 07.00 - när någon ringer in:

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

Kl 07.00

- **Välkomna till OA:s morgonmöte. 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 då av en melodislinga som spelas upp, och vi kan inte fortsätta mötet.**
- **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**

Om det är måndag samt hela veckan innan praktiskt möte: Praktiskt möte hålls efter ordinarie möte första lördagen i varje månad kl 07.15-07.45.

- **Nu följer en presentationsrunda.**

Om det är måndag:

- **Idag är det måndag och vi ska tillsätta mötesledare för veckan inklusive måndag nästa vecka. Ange vid din presentation vilken dag du kan göra 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)**
- *Alla som vill kan nu presentera sig*
- **Är det någon mer som vill presentera sig?**
- **Är det någon som är på ett OA-möte för första, andra eller tredje gången?**

Om någon är ny:

- **Hej ... (namn). Varmt välkommen! Du är den viktigaste personen på mötet! Du är välkommen att stanna kvar efter mötet för att ställa frågor och få telefonnummer till andra OA-medlemmar.**
- **Finns det någon mer än jag som kan stanna kvar för att dela telefonnummer och svara på frågor?**

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 om de dagar vi saknar mötesledare.

- **OA är ett tolvstegsprogram där vi tillfrisknar från vårt tvångsmässiga ätande genom att arbeta i de tolv stegen. *Fråga om någon vill läsa stegen eller läs själv:***

OA:s tolv steg:

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 självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
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 detta kunde skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
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, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra tvångsmässiga ätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

- **Vårt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA och genom att följa de tolv 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. 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 ... (bok, ev rubrik o sida)

- *Läs texten och avsluta med: Tack.*
- **Då öppnar jag mötet för korta delningar. Programmet uppmuntrar att vi delar om hopp och tillfrisknande. Att dela är att göra service. 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

- **Då går vi mot avslut. Tack för alla delningar.**
- **Jag vill påminna om:**
 - 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 489–9464 eller Swish 123 629 85 33, märk din insättning "Telefonmöte 07.00".
 - 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 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"**
- **Tack**
- **Avslut:**
 - *Om det är ordinarie möte: 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.*
 - *Om det är första lördagen i månaden: Tack för att ni ringde in. Nu följer ett praktiskt möte. Alla är varmt välkomna att delta!*

Den första lördagen i varje månad fortsätter mötet med ett praktiskt möte, se nedan.

MÖTESORDNING PRAKTISKT MÖTE – OA:s MORGONMÖTE

- **Välkommen till praktiskt möte. Praktiskt möte hålls första lördagen i varje månad kl. 07.15 – 07.45. Avsikten med praktiska möten är att de som värnar om OA:s morgonmöte tillsammans ska fatta beslut som rör gruppen.**
- **Vi följer tradition två: "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."**
- **Nu följer en presentationsrunda. Jag kan börja presentera mig: jag heter ... (ditt namn) och är tvångsmässig ... (över/underätare)**
- *(Alla närvarande kan presentera sig igen så att mötesledaren kan räkna antalet.)*
- **På OA:s praktiska möten kan du tala om vad du vill göra för service, föreslå förbättringar och be om gruppens synpunkter och eventuella stöd. Att göra service hjälper oss att vara 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 gruppssamvetet.
- Ett sunt och produktivt liv är vad vi är lovade som ett resultat av att arbeta med de tolv stegen och de tolv traditionerna. 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.
- Mötesledaren är ordförande för det praktiska mötet. Vem vill göra service som sekreterare? Väljer gruppssamvetet ... (namn) till sekreterare?
- Sekreterarens uppgift är att anteckna datum på mötet, antal närvarande, namn på ordförande och sekreterare och beslut som fattas. Ordföranden och sekreterare stannar kvar efter mötet och delar mailadress och telefonnummer. Sekreteraren mailar protokoll till ordförande för granskning och justering. Efter godkännande mailar ordförande protokollet till: moteslistan@oasverige.org. Sekreteraren skriver i ämnesraden "Protokoll praktiskt morgonmöte kl 07" och datum för mötet.
- OA-medlemmar som vill ta del av protokoll från våra praktiska möten kan gå in på www.oasverige.org, klicka på Möten/Telefonmöten och du finner dem längst ner på sidan under rubriken "Protokoll praktiska möten".
- Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp. Ordföranden, sekreteraren eller någon annan läser upp föregående protokoll.
- De bordlagda frågorna är ... Behandla de bordlagda frågorna. Om beslut ska tas, sammanfatta förslaget som beslutet gäller. Är vi redo att ta beslut i frågan?
 - Om "ja": Är det någon som är för förslaget? Är det någon som är emot?
Sammanfatta: Då finner jag att det är gruppssamvetets beslut att ...
 - Om "nej": Då uppfattar jag att gruppssamvetets vilja är att vi bordlägger frågan till nästa praktiska möte. Sammanfatta den bordlagda frågan och vad som behövs göras för att gruppssamvetet ska kunna ta beslut på nästa praktiska möte.
 - Vem kan informera om beslutet på nästa morgonmöte?
- Hur fungerar service på morgonmötena? Be om synpunkter, sammanfatta vad som sagts.
- Hur fungerar gruppen? Be om synpunkter, sammanfatta vad som sagts.
- Tar vi hand om nykomlingar? Be om synpunkter, sammanfatta vad som sagts.
- Meddelanden till gruppen, t ex konvent, info från SSR mm? Sammanfatta vad som sagts.
- Övriga frågor? Sammanfatta vad som sagts.
- 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
- Ordförande och sekreterare stannar kvar på mötet och utbyter telefonnummer och mailadresser.