

Juni 2020

Anvisning för mötesledaren:

- Du som mötesledare bör vara abstinent för dagen.
- Mötesledare ringer in ca 5 minuter före mötets start.

Telefonnummer **08 – 120 494 77, kod 3030#**

- Välkomna varje deltagare när de kommer in på linjen.
- * Är osäker om talaren finns på mötet? Vänta med frågan tills presentationsrundan är genomförd.

MÖTESORDNING TELEFONMÖTET SÖNDAG STEGMÖTE

Välkommen till OA - Anonyma Överätares söndagsmöte. Jag heter är tvångsmässig ätare och ledare för detta möte. Vi börjar med en tyst stund och tänker på dem som fortfarande lider.

Nu läser vi sinnesrobönen 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."

Nu följer en presentationsrunda, mötesledaren börjar.
(efter presentationsrundan vid behov 😊)

Har vi en talare för i dag? (om inte:)
Kan någon åta sig att tala/läsa för oss?

Några praktiska punkter:

- Ge dig själv lugn och ro under mötet. Se till att vara i ett lugnt och tyst rum eller tryck på sekretessknappen eller *1 på din telefon. När du sedan vill tala, tryck *1 igen.

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.

- Efter mötet kan de som vill tala fritt och byta telefonnummer.
- Praktiska möten hålls första söndagen i varje månad.

Inledning

OA -Anonyma Överätare, är en gemenskap av individer som delar sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att avstå från tvångsmässigt över- och/eller underätande.

OA kräver inga inträdes-eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.

OA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller annan rörelse av något slag. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Vårt främsta syfte är att hålla oss abstinenta och hjälpa andra att uppnå abstinens, d v s avstå från att äta tvångsmässigt.

Det här är ett möte där vi arbetar i de 12 stegen utifrån OA-Anonyma Överätars 12 steg och 12 traditioner eller Anonyma Alkoholisters Stora Bok. Tillsammans läser och delar vi kring de 12 stegen enligt ett rullande schema, vilket innebär att vi arbetar med ett steg per söndagsmöte.

På söndagsmötets mail finns mötesprotokollen samlade, innehållande datum för respektive steg.

Det här är ett öppet möte där besökare som inte är tvångsmässiga ätare är välkomna för att bidra med sina erfarenheter i 12-stegsarbetet.

Finns det några meddelanden (ang. OA:s möten, litteratur etc.)?

Är det någon som är på ett OA möte för första, andra eller tredje gången?

Läs detta endast om det finns nykomlingar:

Du/ ni är speciellt välkommen. Utan nykomlingar växer inte OA. Vill du säga ditt namn så att vi kan välkomna dig?

Finns det någon som vill välkomna nykomlingen med sitt namn och tel.nr?

För att läsa om OA kan man gå in på OA:s hemsida www.oasverige.org.

Där kan du även anmäla dig till Sveriges Serviceråds Nyhetsbrev, för att ta del av allt som händer i OA.

Frågor för praktiskt möte första söndagen varje månad

Vem vill tillfriskna i service genom att föra protokoll för detta praktiska möte?

Tack för din service.

Mötesprotokollet skrivs in på söndagsmötets mailadress. Gå till yahoo.com. Mailadress: storaboken1@yahoo.se

Logga in med ID: storaboken1 Lösenord: 500050005000

Om ingen villig finnes, läs:

Om ingen är villig har vi inget protokoll för detta möte.

Protokoll från förra månadens praktiska möte läses upp.

På varje praktiskt möte, erbjuds 4 personer att leda mötena 4 söndagar framåt.

Ytterligare 4 personer erbjuds att vara talare/läsare till dessa möten.

Talare har gjort stegen utifrån sitt tvångsmässiga ätande.

Instruktion till talare/läsare finns också på mailen.

Vilka vill och kan? Mötesledare och talare till respektive steg förs in i protokollet.

Finns det några andra praktiska punkter att ta upp?

Ekonomi

Söndagsmötet har ingen egen ekonomi. Medlemmar uppmanas göra insättningar direkt till SSR via bankgiro eller Swish. Telefonmötestjänsten som möjliggör dessa telefonmöten kostar en avgift. Pengar som medlemmar bidrar med gör så att möten kan hållas och budskapet kan spridas vidare. Ekonomiska resurser behövs också för att till exempel kunna trycka OA-litteratur och informationsfoldrar på svenska, ordna konvent, skicka svenska representanter till möten på regional och internationell nivå. Kom ihåg att OA är självförsörjande och tar inte emot pengar utifrån.

Nu avslutar vi det praktiska mötet och går vidare i ordinarie mötesordningen.

Be någon att läsa stegen eller läs själv

OA:s 12 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 viljamed 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.

OA:s 12 traditioner

Läs samma tradition som det steg vi arbetar med denna här söndagen.

(Steg 1 – tradition 1 osv)

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personlig 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 om 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 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.

Mötesregler

På våra möten avbryter vi inte varandra, ger inga kommentarer eller oönska råd. Vi behöver inte prata om vi inte vill, det går bra att lyssna.
Den som vill kan stanna kvar efter mötet och ställa frågor eller dela telefonnummer.

Idag ska tala/läsa för mötet. Jag önskar dig varmt välkommen! Börja när du är redo.

Efter talaren/läsare är klar.
Nu finns det utrymme för frågor till talaren eller för kortare delningar om dagens tema.

Avslutning, (5 min före mötets slut)

Sponsorer är personer som vägleder i de 12 stegen. En sponsor kan hjälpa dig med ditt 12 - stegsarbete.

Är Du ledig sponsor säg Ditt namn och telefonnummer:

Jag påminner om den sjunde traditionen. Vi har som mål att vara självförsörjande genom egna frivilliga bidrag och uppmanar alla att ge så mycket som de kan. Pengarna bidrar bl.a till finansieringen av denna telefonmötestjänst och hjälper OA att på olika vis sprida budskapet vidare. Sätt in pengar till OA Sveriges Serviceråd på:

Bankgiro 489-9464	Märk din insättning "Telefonmöte söndag".
--------------------------	---

Swish 123 629 85 33	Meddelande: "Telefonmöte söndag"
----------------------------	----------------------------------

De åsikter som har uttrycks här idag får stå för var och en personligen och representerar inte OA som helhet. Jag påminner också om den tolfte traditionen som talar om anonymiteten. Det du hör här, låt det stanna här och i ditt hjärta.

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."

