

MÖTESORDNING

Välkommen till kvällens möte i Anonyma överätare.

Jag heter _____ och jag är tvångsmässig ätare & ledare för kvällens möte

När vi i OA's gemenskap öppnar vårt hjärta och sträcker ut vår hand till de 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 på vårt gemensamma problem. Oavsett vilket problem du har med mat är du välkommen på detta möte. Finns det några andra tvångsmässiga ätare här förutom jag själv?

OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Som grund för vårt program för tillfrisknande använder vi de 12 stegen och de 12 traditionerna som antagits av tidigare liknande sammanslutningar och vårt motto "Att leva en dag i taget".

På våra möten har ingen rättighet eller auktoritet att tala om för någon vad han eller hon bör eller ska göra för att nå sin individuella väg till tillfrisknande. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt ätande och föra fram detta budskap om tillfrisknande till den som fortfarande lider.

Be någon läsa OA's 12 steg

Nu stillar vi oss en stund och tänker på varför vi är här och skänker en tanke till de som fortfarande lider.

Nu inleds kvällens möte som ikväll är ett: (roterande: Steg, Tradition, Tema, Praktiskt)

Dagens möte + delning

Vid steg & traditionsmöte läser vi respektive kapitel i OA's 12 steg & 12 Traditioner.

Vid temamöten (har någon förslagsvis valt ut ett tema + text på förhand.)

Vid steg/traditionsmöten: **Vem vill läsa texten för ikväll?**

Efter textläsning är det dags för kvällens delning, läs:

När du delar om din erfarenhet och styrka i OA, dela också om ditt hopp. Vi försöker dela om våra egna erfarenheter av sjukdomen tvångsmässigt ätande, lösningen som erbjuds genom OA och vårt eget tillfrisknande från sjukdomen. Om vi har svårigheter berättar vi om hur vi använder programmet för att hantera dem. Att kommentera, småprata och att ge oombedda råd till andra, uppmuntras inte här.

Du kan dela om dagens tema och om det som ligger dig varmt om hjärtat.

Avslutning

Tack till alla som kom hit ikväll för att dela erfarenheter, styrka och hopp.

Jag vill påminna om några av våra traditioner.

Tradition 3 Det enda villkoret för medlemskap är en önskan om att sluta äta tvångsmässigt.

Tradition 7 Enligt vår sjunde tradition är vi självförsörjande genom våra egna frivilliga bidrag. Bidrag ger vi för att hjälpa till att sprida budskapet till de som fortfarande lider, vi lämnar bidrag genom att swisha till OA Skåne zoom: 0723-527911. Pengarna går till att finansiera detta konto hos Zoom, eventuellt överskott går till OA Sverige.

Tradition 12 Anonymiteten, det du hört här och den du sett här, låt det stanna här och i ditt hjärta. Ta till dig det du vill och låt resten vara.

Genom att följa de 12 stegen, regelbundet gå på möten och genom att använda OA's verktyg förändrar vi våra liv. Du kommer att finna hopp och uppmuntran i Anonyma Överätare. (Till Nykomlingen föreslår vi att du går på minst 5 möten innan du bestämmer om OA är något för dig.)

Sista söndagen i månaden håller vi ett praktiskt möte innan ordinarie möte.

Låt oss alla nå ut till nykomlingar, återvändare och till varandra genom telefonsamtal och sms. Vi kan dela telefonnummer med varandra i chatten. Tillsammans blir vi bättre!

Tack för att jag fick leda detta möte.

Till sist ber jag alla, som så önskar att tillsammans med mig läsa sinnesrobönen i vi-form.