

MÖTESORDNING

1. **"Välkommen till OA - Anonyma Överätare.** Jag heter _____, är en tvångsmässig ätare och är mötesledare för detta möte." Vi ber er stänga av telefonerna.
2. **Vi stillar oss en stund** och tänker på varför vi är här och skänker en tanke till de som fortfarande lider.
3. **"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 överätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar; vi är självförsörjande genom egna bidrag, utan att vare sig söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt överätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider."
Finns det några tvångsmässiga ätare här förutom jag själv?
4. Finns några andra **OA relaterade meddelanden** eller annan information till gruppen?
5. **Är det någon som är här på sitt allra första möte?** Du är den viktigaste personen här idag. Vill du säga ditt förnamn så att vi kan välkomna dig? Nu kommer vi att skicka runt ett välkomstbrev där vi skriver upp våra namn och nummer.
6. Om det finns **nykomlingar** läser vi texten "Vi välkomnar dig"
7. *Be någon läsa OA's 12 steg*
8. **Programförklaring om abstinens och tillfrisknande:**
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.
9. **Medaljeceremoni**
I denna grupp firar vi abstinens tid. Även nykomlingar får en medalj. Är det någon som har abstinens tid att fira? Dessutom så gratulerar vi oss allihopa idag för att vi är abstinenta här och nu. Vem vill han hand om medaljeceremonin?
10. **Sponsorer**
Sponsorskap är en av våra nycklar till framgång. Sponsorer är OA-medlemmar som prioriterar sin abstinens och som lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna efter bästa förmåga. Sponsorer delar med sig av sin egen erfarenhet i programmet, så långt

MÖTESORDNING

den sträcker sig, och stärker sitt eget tillfrisknande genom denna service till andra. För att hitta en sponsor, leta efter någon som har det du vill ha och fråga hur hon eller han gör för att uppnå det. Kan alla abstinenta sponsorer vara snälla att säga sitt namn.

11. Detta är ett steg/traditionsmöte. **Temat för mötet** är steg/tradition__ (står i mötesöppnarlistan). Vi turas om att läsa och vi läser hela kapitlet.
12. **Delning:** När du delar om din erfarenhet och styrka i OA, dela också om ditt hopp. Vänligen begränsa din delning till dina egna erfarenheter av sjukdomen tvångsmässigt ätande, lösningen som erbjuds genom OA och ditt eget tillfrisknande från sjukdomen, hellre än bara om händelserna från dagen eller veckan som gått. Om du har svårigheter, berätta om hur du använder programmet för att hantera dem. Om du behöver prata mer om dina svårigheter och försöka finna lösningar, föreslår vi att du talar med din sponsor och med andra medlemmar efter mötet.”

När det återstår 5 min av mötestiden

13. **Avslutning:** Genom att följa de tolv 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 åtminstone sex olika möten för att komma till insikt om alla de sätt som OA kan hjälpa dig. Åsikterna som uttryckts här idag tillhör enskilda OA-medlemmar och representerar inte OA som helhet. Kom ihåg vårt åtagande att bevara varandras anonymitet. 'Det du hör här och den du ser här, låt det stanna här, och när du går härifrån, låt det stanna här.' Låt oss alla nå ut till nykomlingar, återvändare och till varandra genom telefonsamtal och e-postkontakt. Tillsammans blir vi bättre.

Innan jag avslutar vill jag påminna om hatten, ”Enligt vår sjunde tradition är vi självförsörjande genom våra egna frivilliga bidrag.” Swishnummer finns på bordet och i hatten. Jag vill också påminna om att fylla i mötesöppnarlista och kontaktlistan.

Tack för att jag blev tillfrågad om att leda detta möte. Vi avslutar med att läsa sinnesrobönen i vi-form tillsammans. (Vi läser den stående i en ring).

Påminnelse till mötesledaren:

- ✓ Kom ihåg att ge nykomlingarna välkomstbrevet!
- ✓ Kom ihåg att fylla i mötesanteckningar i vårt kollegieblock; dagens datum, mötesledare, dagens steg, antal personer, hattpengar samt vem som ansvarar för pengarna om kassören inte är på mötet.

Tack för din service!