

Mötesmanual En Vision För Dig

Mötesledaren ringer in 5-10min före mötestart och välkomnar alla.

Ex. "Välkommen till mötet En Vision För Dig, jag heter (ditt namn) och jag ska leda mötet idag"

Hej och välkomna till Söndagens/Torsdagens Anonyma Överätare En vision för dig Stora Boken -studiemöte.

Mitt namn är och jag är en tvångsmässig överätare.

Vi läser varje vecka ur Stora Boken och idag ska vi läsa sidorna och sedan kommentera dessa sidorna. *(kolla vilka sidor som gäller i det separata lässchemat. Lässchemat finns längre ner i detta dokument)*

Här följer OAs ingress:

"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, det vill säga avstå från att äta tvångsmässigt."

OA:s femte tradition lyder: "Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider."

Är det någon som är på ett OA möte för första, andra eller tredje gången? *(Om någon är nykomling läs följande:)* Vill du säga ditt namn så vi kan välkomna dig? *(Välkomna nykomlingen/ nykomlingarna med deras förnamn)* Välkommen till OA, nykomlingar är speciellt välkomna, stanna gärna kvar efter mötet så kan du få lite information, telefonnummer och svar på dina eventuella frågor.

Söndag - Praktiskt möte hålls första söndagen varje månad efter ordinarie möte, kl. 10:45-11:00

Torsdag - Praktiskt möte hålls första torsdagen varje månad efter ordinarie möte kl. 13:00- 13:15

I en Vision för dig Stora Boken Studiemöte är budskapet att dom som lider av tvångsmässig överätning kan tillfriskna genom abstinens och praktiserandet av de tolv stegen och dom tolv traditionerna som dom beskrivs i Stora Boken.

Är det någon som kan läsa OA:s 12 steg? *(Om ingen svarar så 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. Tack.

Mötet fungerar såhär, vi läser ett par sidor ur Stora Boken, sen får vem som helst dela sin erfarenhet utifrån den texten, varje delning får vara max 3 minuter (*ta tid eller be någon annan att ta tid*)

Det här mötet kräver att det du delar är direkt i anknytning med det vi läst ur Stora Boken, vi delar vad vägledningen i Stora Boken betyder för oss. Enkelheten av ett enhetligt syfte betyder att vi endast presenterar oss som tvångsmässiga överätare.

Idag fortsätter vi Stora Boken-studien på sidan (*be någon läsa eller läs själv*)

Vem vill börja med att dela idag?

Gå mot avslut cirka fem minuter innan mötet slutar

Tack för alla delningar, nu går vi mot avslut och jag läser vår avslutningstext ur Stora Boken, slutet av kapitlet 11 "En Vision för dig" (*läs på sidan 143, som börjar med "Vår bok är endast avsedd att ge förslag." fram till slutet av kapitlet på sidan 144*)

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 "En vision för dig".

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

Vem kan leda mötet nästa vecka? Tack.

Vem kan vara reserv som mötesledare nästa vecka? Tack.

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.

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.

Lässchema - En vision för dig 2020-2021

Schema för läsning ur Stora boken. Vi läser i den svenska översättningen, tredje utgåvan.

Veck a	Sidor		
v. 51	XIII-XIV	v.25	45-46
v.52	XXIV-XXV	v.26	47-48
v.53	XXVI-XXVII	v.27	49-50
v.1	XXVIII- XXIX	v.28	51-52
v.2	1-2	v.29	53-54
v.3	3-4	v.30	55-56
v.4	5-6	v.31	57-58
v.5	7-8	v.32	59-60
v.6	9-10	v.33	61-62
v.7	11-12	v.34	63-64
v.8	13-15	v.35	65-66
v.9	16-17	v.36	67-68
v.10	18-19	v.37	69-70
v.11	20-21	v.38	71-72
v.12	22-23	v.39	73-74
v.13	24-25	v.40	75-77
v.14	26	v.41	78-79
v.15	27-28	v.42	80-81
v.16	29-30	v.43	82-83
v.17	30-31	v.44	84-85
v.18	32-33	v.45	86-87
v.19	34-35	v.46	88-90
		v.47	132-132

v.20	36-37
v.21	38
v.22	39-40
v.23	41-42
v.24	43-44

v.48	134-135
v.49	136-137
v.50	138-139
v.51	140-141
v.52	142-144

Mötesordning – praktiskt möte En vision för dig

Söndag - **Mötet sker första söndagen i månaden mellan kl. 10:45-11:00**

Torsdag - **Mötet sker första torsdagen i månaden mellan kl. 13:00-13:15**

- Vem vill vara ordförande och sekreterare för detta möte?

- Kan någon läsa Oa:s tolv traditionerna. *(Om ingen svarar läs själv)*

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt 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 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 inte 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.

- 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.

- Beslut fattas genom gruppsamvetet. Ett sunt produktivt liv är vad vi är lovade som ett resultat av att arbeta med de tolv stegen. Service hjälper oss att uppfylla det löftet.

- OA:s ansvarsvädjan:

”Att alltid räcka ut Oa:s hand och hjärta till alla som delar min tvångsmässighet; för detta är jag alltid ansvarig”

-Föregående mötesprotokoll läses nu upp och ev. bordlagda frågor läggs till under övriga frågor

-Har vi några övriga frågor?

Stående punkter i dagordningen:

- Finns det några serviceposter som ska tillsättas eller roteras?
- Nykomlingar.
- Gruppsamvete.
- Övriga frågor.

- Bordlagda frågor till nästa möte.

Sekreteraren och Ordförande byter kontaktuppgifte efter mötet och tar sedan kontakt med varandra för att stämma av protokollet. Protokollet mailas sedan till moteslistan@oasverige.org.
(Skicka filen som PDF och utan ÅÄÖ i filnamnet.)

Vi avslutar då mötet.

Tack.