

2020-05-10

OA:s handbok för medlemmar, grupper och serviceorgan, översatt och omtryckt från OA Handbook for Members, Groups and Service Bodies, #120, 2008, © 2012 för granskning av den svenska översättningen

Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office,  
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144.

Postadress: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, (505) 891-2664, USA.

Med tillstånd av OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Med ensamrätt. Ingen del av denna publikation får mångfaldigas i någon form utan att skriftligt tillstånd först inhämtats från OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

# **OA:s HANDBOK FÖR MEDLEMMAR, GRUPPER OCH SERVICEORGAN:**

*Tillfällen att tillfriskna*

## De tolv stegen

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 inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska våra fels sanna natur.
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 det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte med vår personliga inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
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, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra fram detta budskap till andra tvångsmässiga överätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

## Ingressen

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 varken 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.

*Ni inbjuds berätta om er grupps erfarenheter eller be om hjälp med alla sorters problem, genom att skriva till Världsservicekontoret (WSO):*

Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office,  
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144.  
Postadress: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, (505) 891-2664, USA.

## **Innehåll**

### **Begreppsförklaringar**

#### **De tolv traditionerna är vår vägledning**

Hur startar man nya grupper?

Att komma igång i ett litet samhälle

#### **Hur gör man för att nykomlingar skall fortsätta komma tillbaka**

Hur blir man medlem i en grupp

#### **Att få saker och ting gjorda i sin OA-grupp**

1. Finns det ledare i er OA-grupp?
2. Vilka försäkringskrav finns det för en OA-grupp?
3. Vilka serviceposter behöver vi?
4. Vad är ett praktiskt möte?
5. Vad gör sekreteraren?
6. Vad gör kassören?
7. Vad gör den mötesansvarige?
8. Vad gör den litteraturansvarige?
9. Vad gör gruppservicerepresentanten?
10. Vad gör en värd eller en Välkomstkommitté?
11. Vad gör en informationshämtare?
12. Hur väljs de som är villiga att göra service?
13. Vilka krav ställs på dem som är villiga att göra service?
14. Varför är viss OA-service mer populär?
15. Är det viktigt att rotera serviceposter?
16. Vilka olika typer av möten kan en OA-grupp ha?
17. Vilket är det bästa sättet att hålla möten på?
18. Vad sägs om "Fikaterapi"?
19. Hur löser man problem i gruppen?
20. Hur tillämpar vi de tolv traditionerna genom gruppsamvetet?
21. Hur blir bra grupper bättre?
22. Kan vi få hjälp av andra grupper?

#### **Hur saker och ting görs i ett nationellt servicerråd**

1. Vad är ett servicerråd?
2. Hur fungerar nationella servicerråd?
3. Vad kan vi göra för det nationella servicerrådet?
4. Vad är information till allmänheten till för?
5. Hur får nykomlingar hjälp?

#### **Bra att känna till angående information till allmänheten**

1. När är att "bryta min anonymitet" inte ett anonymitetsbrott?

#### **Finns OA på institutioner?**

### **Hur konferensdelegater och regionrepresentanter gör service?**

1. Vad gör den som är delegat för Världsservicekonferensen?
2. Vad är en region?
3. Hur viktig är regionen?
4. Hur är en Regionsammanskomst upplagd?
5. Vad krävs för att bli regionrepresentant?

### **Hur saker och ting görs på ditt Världsservicekontor (WSO)?**

1. Hur startades Världsservicekontoret?
2. Hur fungerar Världsservicekontoret?
3. Vad gör Världsservicekontoret för dig?
4. Hur stöds Världsservicekontoret?
5. Hur kan du hjälpa Världsservicekontoret?
6. Hur kan du dra fördel av att göra service i din grupp, i Sveriges serviceråd, i din region och för Världsservicekontoret?

### **Frågor och svar om OA**

1. Hur startade OA och när?
2. Är OA en religiös organisation?
3. Varför behöver jag de tolv stegen? Jag vill bara gå ner i vikt
4. Borde tillfällen då OA-medlemmar träffas utanför mötestid kallas OA-Evenemang?
5. Vad är IDUA-dagen / IDEA Day? Enighetsdagen / Unity Day?
6. Vad är skillnaden mellan en OA-konferens och ett OA-konvent?
7. Är OA anknutet till AA, till någon annan anonym gemenskap eller grupp inom vården som är intresserad av ätstörningar?

### **De tolv begreppen för service i OA**

#### **De tolv traditionerna**

#### **Olika sätt att göra service (diagram 1)**

#### **Vägar till tillfrisknande (OA - Anonyma Överättares servicestruktur) (diagram 2)**

#### **Observera:**

I denna handbok avser frågor som har med intergrupper att göra, även serviceråd (se s. 23 för förklaring angående olika typer av serviceråd). För mer information om serviceråd kontakta Världsservicekontoret (WSO) eller Sveriges serviceråd på [ssr@oasverige.org](mailto:ssr@oasverige.org) Gå gärna in på hemsidan [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org).

## Begreppsförklaringar

Genom åren har OA-medlemmar antagit ett antal begrepp som har speciell betydelse inom gemenskapen. Här nedan följer definitioner av flera vanliga begrepp som används.

**Att kvalificera sig:** På möten börjar många medlemmar sin delning genom att ”kvalificera sig” – d.v.s. tala om för gruppen hur länge de har varit med i gemenskapen och om det fysiska, känslomässiga och andliga tillfrisknandet de har upplevt, som ett resultat av att ha varit abstinent och av att ha arbetat i tolvstegsprogrammet för tillfrisknande.

**”En höjdpunktare” (pitch):** En kort delning där medlemmarna kan kvalificera sig och beskriva hur de hade det innan OA och hur de har det nu. ”En höjdpunktare” kan också vara prata om ett speciellt tema som väljs av mötesledaren. På stora möten ges ”höjdpunktarna” i regel från ett podium i ena änden av rummet, stolar är uppställda i rader - som på en teater. På mindre möten ber i regel mötesledarna medlemmarna att dela i turordning.

**Tolftestegsarbete:** Detta innebär att tillämpa det tolfte steget eller mer bestämt, att föra OA:s budskap om tillfrisknande vidare till tvångsmässiga överätare. Trots att det föreslås att man arbetar med stegen i nummerordning, kan även nya medlemmar - och de gör det ofta - föra budskapet vidare till dem som fortfarande lider.

**Gruppservicerepresentant (GSR):** En gruppmedlem som är vald att representera gruppen vid det nationella servicrådet/Sveriges Servicråd (SSR)

**Regionrepresentant (RR):** En representant i Sveriges servicråd som är vald att representera nationen vid Regionsammankomster. Sverige ingår i region 9.

**Delegat:** En representant i Sveriges Servicråd som är vald att representera nationen vid Världsservicekonferensen - OA:s årliga arbetsmöte.

## De tolv traditionerna är vår vägledning

OA har inga bestämda regler eller föreskrifter och ingen central myndighet. Istället vägleds OA-grupper genom de tolv traditionerna som finns skrivna längst bak på insidan av omslaget i denna handbok. Dessa traditioner omfattar andliga principer som säkerställer OA:s överlevnad, på samma sätt som de tolv stegen bygger på andliga principer som främjar personligt tillfrisknande.

I OA görs det viktigaste arbetet av frivilliga i grupperna. Medlemmar utför sina OA-uppgifter på det sätt de tycker är bäst, inom ramen för traditionernas anda. Vi håller saker så enkla och så okomplicerade vi kan. Allteftersom OA växer försöker vi hitta sätt att göra vad som behövs göras, utan att vi blir alltför organiserade.

Mycket sällan använder sig en OA-grupp av skrivna stadgar, trots att de anses vara viktiga på nations-, regions- och världsservicenivå. Ofta händer det att ju fler skrivna regler och förordningar en grupp godtar, desto fler problem får de. Gruppens självstyre (tradition fyra) möjliggör ett brett utbud av mötesordningar och rutiner inom OA.

Få meningsskiljaktigheter, kritiska kommentarer och problem kommer att uppstå, om välinformerade medlemmar är villiga att delta i gruppens beslut. Våra traditioner är omarbetade efter Anonyma Alkoholisters, och gruppmedlemmar blir välinformerade genom att läsa de tolv traditionerna och studera *OA – Anonyma Överätars tolv steg och tolv traditioner*, de förklarande texter som finns i pamfletten *OA:s tolv traditioner / The Twelve Traditions of OA* och i AA:s böcker.

Tillfrisknande från tvångsmässigt överätande är inte en gåva som man själviskt kan gripa sig an och behålla för sin egen del. Vi har insett att det är avgörande för vår egen fortsatta abstinens att få dela den med andra, dag för dag, år efter år. Att vara villig att ge, hjälper oss att behålla det vi har fått.

### Hur startar man nya grupper?

Praktiskt taget varje OA-grupp startade när någon hårt arbetande medlem planerade och annonserade ett nytt möte och gjorde det arbete som behövdes för att hålla det igång.

Detta kan ibland innebära att bryta sig loss från en äldre och större grupp eller att tillgodose något speciellt behov t.ex. en speciell plats och tid, eller en särskild typ av delning av erfarenhet, styrka och hopp.

Vi hjälper oss själva och andra tvångsmässiga överätare, som ännu inte hittat till OA, bäst om vi inte låter vår egen bekvämlighet, personliga skäl eller andra omständigheter hindra oss från att starta nya grupper när det är rätt att göra det.

Att föra OA:s budskap vidare till andra överätare som behöver och vill ha hjälp är det bästa sättet att upprätthålla vår egen abstinens. Ju mer tillfrisknande gruppen som för budskapet vidare är, desto bättre kan vi hjälpa oss själva och andra.

En ovillighet att starta en ny grupp när det behövs, kan hindra den tvångsmässiga överätare som har förlorat hoppet att få en möjlighet till ett nytt liv.

Det finns grupper som har blomstrat även om den idealiska möteslokalen inte har funnits. Om gruppen kan ge den service som behövs för tvångsmässiga överätare, om den använder förslagen i våra traditioner och har abstinenta medlemmar, drar den till sig och erhåller det stöd den behöver för att växa och blomstra.

Hur vet man om det finns ett behov av en grupp? Fråga dig själv om det finns tvångsmässiga överätare i ditt närområde som skulle behöva OA, men som inte vet om att hjälp finns att få. Miljontals människor har aldrig hört talas om OA och många fler missförstår vad det är. Detta inkluderar även många lidande tvångsmässiga överätare och också en del yrkesverksamma personer som arbetar med dessa.

I varje stad finns det vissa människor som tycks vara mer kunniga när det gäller tvångsmässigt ätande än andra. De känner till personer som behöver hjälp och kan kanske peka ut några som är redo för det. Dessa personer är ofta OA:s självklara bundsförvanter och de är vanligtvis mycket hjälpsamma när det gäller att få igång en ny OA-grupp. De är ofta präster, läkare, lärare, sjukhuspersonal, arbetsgivare, socialarbetare, kuratorer samt personal på telefonjourer och på andra informationscentraler.

Det är ofta bra att prata med några av dessa personer och förklara vad OA är, speciellt vad OA inte är, och berätta för dem varför du vill starta en grupp. Att ge dem OA-litteratur ger ibland mirakulösa resultat.

När du startar en ny grupp, glöm inte att informera andra OA-grupper i närheten, Sveriges Serviceraad på [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org) och Världsservicekontoret på [www.oa.org](http://www.oa.org). Mycket stöd och hjälp kan komma från dessa håll.

### **Att komma igång i ett litet samhälle**

För dem av er som startar en OA-grupp i en liten stad kan problemen som uppstår övervinnas, om du är villig att göra dig känd som OA-medlem på orten. Som en ny medlem skrev i ett brev till Världsservicekontoret: "Hur kan vi behålla vår anonymitet när vårt problem är så uppenbart?" I ett litet samhälle är många redan medvetna om ditt problem och kommer förmodligen att bli glada över att få veta att möjligheten till tillfrisknande finns.

Det kommer att bli lättare för dig att komma igång om du låter viktiga personer i samhället - som läkare, lärare, präster, advokater, arbetsgivare och kuratorer - få veta att OA finns, och om vår vilja att hjälpa alla tvångsmässiga överätare som är villiga att ta emot hjälp.

En ensam medlem i ett område som inte hade några OA-grupper valde att ta följande steg, och nu blomstrar dussintals grupper i det området: 1) Att beställa ett startpaket från

Världsservicekontoret eller från Sveriges Servicerråd. 2) Att ordna med en mötesplats och bestämma en veckodag och en tid för mötet. 3) Att sätta in en liten annons i lokaltidningen om mötets tid och plats. En del tidningar erbjuder gratisannonser till ideella välgörenhetsorganisationer, eller så kan kostnaden betalas genom sjunde traditionen när gruppen har börjat fungera. 4) Att kontakta lokalradion för ett reklamslag: Se *Handbok för information till allmänheten / Public Information Manual* för förslag. 5) Att registrera sin grupp på Världsservicekontoret (detta kan göras på OA:s hemsidor [www.oa.org](http://www.oa.org) och [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org)). Det är mycket viktigt att er mötes- och kontaktinformation hålls aktuell hos Sveriges Service råd/Världsservicekontoret, så att de som ringer eller letar efter möten i sina närområden via hemsidan, får korrekt information.

För att fortsätta locka nya medlemmar kan ni: be om att få ha med information angående OA i kyrkornas nyhetsbrev och be om att få information eller en artikel om OA publicerad i lokaltidningen. Som vägledning har Världsservicekontoret ställt samman *Handbok för information till allmänheten / Public Information Manual* som finns att köpa till ett lågt pris.

Det är bra att prata med den lokala tidningens redaktör, och med ledningen för de lokala radio- och TV-stationerna för att från första början informera om betydelsen av OA:s princip om anonymitet i förhållande till press, radio, film och TV och på så sätt se till att undvika pinsamma anonymitetsbrott i framtiden. (Se *OA:s Tolv Traditioner / The Twelve Traditions of OA*, tradition elva.)

Vanligtvis har en grupp i en liten stad bara ett fåtal medlemmar. Det som ofta händer är att OA-medlemmar kommer till ett gruppmöte en gång i veckan och delar om sina tidigare erfarenheter med tvångsmässigt överåtande. Överdriven entusiasm kring dessa historier kan ta livet av gruppen. Här följer därför några idéer som kan användas för att hjälpa mötet:

- a) Planera två möten i veckan: ett stegstudiemöte och ett delningsmöte.
- b) Om det geografiska avståndet inte är för långt, kan utbytesmöten planeras mellan grupper på närliggande orter.
- c) Ett förtroenderåd eller en delegat från din region kan då och då bjudas in att tala på ett möte så att gruppen kan få information om sin del i servicestrukturen som helhet.
- d) Om din grupp ligger så långt bort att besökande grupper eller talare inte kan komma dit, försök då att göra ett eller två möten till lyssnarmöten där bra inspelningar med OA-talare spelas upp. (För information om hur man får tag i inspelningar från OA-konvent, kontakta Världsservicekontoret, sök på hemsidan [www.oa.org](http://www.oa.org) eller [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org))
- e) Ägna en del möten åt att studera OA-böcker, pamfletter, *Anonyma Alkoholister* (Stora Boken) och annan AA-litteratur. Be olika medlemmar i gruppen leda mötet så att ledarskapet roteras.
- f) Kontakta ditt lokala AA-kontor eller ett AA-möte i ditt närområde och be dem om talare som kan berätta om tolvstegsprogrammet, eller besök öppna AA-möten som åhörare för att få en bättre förståelse för de tolv stegen för tillfrisknande och för tvångsmässigt beteende.
- g) Så snart en grupp är väl etablerad, planera ett öppet möte för alla i ert samhälle och bjud in kommunala ledare, som t.ex. kommunordföranden, samt läkare, sjuksköterskor, lärare,



anställda inom kyrkan, vårdpersonal, socialarbetare att delta. En eller två OA-medlemmar kan då tala om OA-programmet och att det finns tillgängligt både lokalt och globalt.

- h) Be en väletablerad OA-grupp bli fadder för er grupp. Ni kan utbyta inspelningar av möten med varandra och ha kontakt med varandras medlemmar. Tala på varandras möten genom högtalarfunktionen på telefonen.
- i) Håll ett lager av tillgängliga OA-pamfletter, OA- och AA-böcker.

När en grupp har kommit igång, är det viktigt att mötet kan fortsätta på den utsatta tiden och att åtminstone en person finns tillgänglig i möteslokalen varje vecka - den dag och den tid som har bestämts - även om det tar lång tid innan andra tvångsmässiga överätare hittar dit.

Entusiasm och glädje över vårt eget tillfrisknande i OA kan göra mycket för att gruppen ska lyckas bra, och för att den ska bli förstådd och accepterad i samhället. Vi behöver berätta för andra människor vad vi försöker göra. Låt oss be om deras hjälp och låt oss sprida lite OA-kärlek till samhället - vår kärlek kommer att hitta vägen tillbaka till oss.

## Hur gör man för att nykomlingar skall fortsätta komma tillbaka?

Det är mer troligt att nykomlingar kommer tillbaka om någon i gruppen ger dem personlig uppmärksamhet och uppmuntran. Här är några förslag till hur man kan göra det:

- a) Utse en tillfrisknande medlem som nykomlingsansvarig vid varje möte. Denna person är ansvarig för att be om nykomlingarnas namn, och att ringa dem någon gång under veckan som följer för att påminna om att de inte är ensamma och fråga om de har några funderingar.
- b) Om medlemmarna på ert möte brukar fika efter mötet, be då nykomlingarna följa med.
- c) Erbjud skjuts till mötet om det behövs.
- d) Var beredd att bli vän med andra OA-medlemmar, även om de inte ber dig att sponsra dem. Du har ändå möjlighet att dela med dig av ditt sätt att arbeta i programmet.
- e) Hjälp nykomlingar att engagera sig så fort som möjligt. Låt dem veta att de kan hjälpa till.
- f) Om nykomlingar ber dig sponsra dem, kom ihåg att detta kan vara deras första försök att få kontakt med någon i programmet. Om du verkligen inte har möjlighet att sponsra, ta dig tid att presentera dem för andra kompetenta sponsorer. Om en nykomling inte fortsätter komma tillbaka, ta det inte personligt.

Var realistisk angående de tider du vill att personen skall ringa dig. Om du aldrig är hemma på kvällarna, säg då inte till någon: "Du kan ringa när som helst". Om personen slutar ringa, ta reda på varför. Ge dem aldrig intrycket av att: "Du har gjort bort dig". Det är mycket bättre att fokusera på det positiva: "Okej, låt oss gå försiktigt framåt, en dag i taget."

## Hur blir man medlem i en grupp?

Du är medlem i OA om du säger att du är det. I tradition tre står det: "Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta äta tvångsmässigt", ingen av oss kan bedöma en önskan i en annan persons hjärta.

För att gå med i en grupp deltar man helt enkelt på den gruppens möten. De flesta grupper har inget formellt tillvägagångssätt för att "bli medlem". Gruppledare har en skyldighet att på ett betryggande sätt förvara listor med namn på de medlemmar som vill få meddelanden om ledningskommittéers möten eller om andra OA-evenemang och listor över dem som är tillgängliga för tolfstestegsarbete.

De flesta medlemmar har en speciell känsla för en viss grupp och anser den vara deras hemmagrupp. I dessa grupper har de tagit på sig ansvarspositioner och har vänskapsband. I grupper som de bara besöker ibland, blandar de sig inte i praktiska saker eller tar ställning till gruppens regler och tar heller inte på sig några serviceuppgifter.

OA är inte avsett att främja individ- eller gruppinriktad konkurrens om vilken grupp som är störst, vem som har varit abstinent längst, vilken grupp som bidrar med mest service eller vem som är den mest populära talaren. Därför är alla OA-medlemmar välkomna till alla OA-möten, och de kommer att känna sig lika mycket del av gemenskapen när de besöker en annan grupp som i sin egen.

## Att få saker och ting gjorda i sin OA-grupp

### 1. Finns det ledare i er grupp?

Det behövs frivilliga för att få gruppens arbetsuppgifter gjorda. I OA-grupper kanske de kan kallas "ledare", men vår andra tradition påminner oss om att "Våra ledare blott är betrodda tjänare, de styr oss inte". Ledare väljs vanligtvis av gruppen för att göra service under en begränsad tid och är i själva verket inte ledare utan frivilliga som gör service.

Titlar i OA ger ingen auktoritet eller ära, de beskriver servicefunktioner och ansvarsområden. De är exempel på tolfstestegsarbete som OA-medlemmar gör, främst för sitt eget tillfrisknande.

Man hör ofta OA-medlemmar säga att de kände sig hemma i OA först när de började hjälpa till, med att ex ställa fram stolar eller dela ut litteratur. Många av oss är blyga och är tacksamma för en chans att kunna hjälpa till. En del nykomlingar märker att deras blyghet släpper lite när de kan göra sådana uppgifter och att det blir lättare att mötas och prata med andra medlemmar. För många av oss är dessa erfarenheter vårt första bidrag till service i OA.

Det verkar naturligtvis mest rättvist att vi turas om med sådana uppgifter, så att ingen känner sig utnyttjad och börjar känna att de antingen har all kontroll eller att de har lämnats utanför.

Det sägs att det är ett privilegium att lära sig acceptera ansvar i gruppen. Om man hanterar det rätt kan det vara till hjälp i tillfrisknandet. Många OA-medlemmar har upptäckt att när man gör service i gruppen är detta ett utmärkt sätt att stärka sin egen abstinens.

Oftast är det genom gruppmedlemmarnas arbete som:

- En möteslokal hittas och förbereds inför mötet, och städas efteråt.
- Program ordnas inför mötet.
- Litteratur finns tillgänglig
- Bidrag samlas in och används på rätt sätt.
- Gruppens problem blir lösta.
- Tvångsmässiga överätare i samhället får veta att OA finns och hur man hittar dit.
- Nödvändiga kontakter tas med andra OA-grupper lokalt, genom Sveriges serviceråd, genom den regionala strukturen eller genom Världsservicekontoret.

### 2. Vilka försäkringskrav finns det för en OA-grupp?

Eftersom frågor om ansvarsskyldighet ibland kommer upp, rekommenderas det att ni kontaktar ett lokalt försäkringsbolag angående detta.

Om er grupp träffas i en offentlig eller privat föreningslokal bör ni definitivt överväga att köpa en ansvarsförsäkring i den lokala gruppens namn. Den täckning som man bör överväga kan, förutom ansvar för lokalen, innehålla personskada (ärekränkning, förtal etc.), produktansvar (om din grupp serverar förfriskningar) och föraransvar för icke-bilägare.

Vare sig din grupp bestämmer sig för att köpa en ansvarsförsäkring eller ej, bör ändå den som agerar som gruppens representant för möteslokalen noggrant läsa och söka klarhet angående överenskommelser och hyresavtal innan hon eller han skriver på och tar på sig ett ansvar.

### **3. Vilka serviceposter behöver vi?**

En typisk OA-grupp kan ha följande arbetsuppgifter:

- sekreterare
- kassör
- mötesansvarig
- litteraturansvarig
- gruppservicerepresentant
- vårdar eller välkomstkommitté
- informationshämtare

... eller någon kombination av dessa poster, det kan variera beroende på tid och plats. Titlarna kan variera, men det viktiga är att alla arbetsuppgifter blir gjorda.

### **4. Vad är ett praktiskt möte?**

Praktiska möten brukar hållas varje månad och avsikten är att värna om gruppen och OA som helhet. Dessa hålls före eller efter det vanliga mötet. Förändringar i mötesordningen, fördelning av gruppens pengar, val av ledare och andra praktiska saker diskuteras och beslutas av gruppens medlemmar. För att värna om gruppens stabilitet, kan praktiska mötet fastställa krav på abstinent tid och programerfarenhet för gruppens representant, sekreterare, kassör och mötesansvarig. På detta sätt tas inte alltför lång tid från gruppens veckomöten för praktiska frågor. Ibland kan mycket viktiga frågor tas upp i hela gruppen för omröstning.

### **5. Vad gör sekreteraren?**

I de flesta grupper är sekreterarposten den viktigaste serviceposten och tillsätts för en bestämd tid.

Liksom andra som gör service i gruppen bör sekreteraren arbeta aktivt i tolvstegsprogrammet för tillfrisknande och vara abstinent. Det är också ett plus att ha annan erfarenhet av gruppens service innan man tar itu med denna post. Många grupper har funnit att dessa riktlinjer fungerar bäst.

Sekreteraren samordnar gruppens verksamhet och kan ibland vara ställföreträdare på andra serviceposter. Sekreteraren kan sammankalla det praktiska mötet och vara ordförande där.

Såvida inte andra servicevilliga eller servicegrupper har några av följande specifika uppgifter att utföra, eller sekreteraren har delegerat dem till andra gruppmedlemmar, kan detta vara typiska ansvarsområden för sekreteraren:

- Se till att möteslokalen är upplåst och att allt är förberett inför mötet i tid.
- Läsa upp meddelanden om viktiga OA-aktiviteter och informera hela gruppen om det praktiska mötets beslut.
- Prenumerera på OA Sveriges nyhetsbrev samt läsa upp det.

- Ta hand om listorna som man skriver upp sig på varje vecka. Det är listor med namn, stad och telefonnummer till gruppmedlemmar och visar vilka som är sponsorer och vilka som är nykomlingar och bör få ett vänligt samtal under veckan som följer.
- Skapa tid under mötet för rapporter från delegaten för Världsservicekonferensen, regionrepresentanten eller gruppserviceerrepresentanten.
- Utse (eller låta gruppen utse) en litteraturansvarig som ser över gruppens litteraturlager.
- Se till att möteslokalen är iordningställd efter varje möte.
- Leda alla nödvändiga omröstningar.
- Utse någon som ringer till nykomlingar och någon som ringer och ger tolfstegshjälp
- Se till att hyran är betald.
- Hålla en lista över medlemmarnas OA-födelsedagar - om gruppen vill ha en sådan. Födelsedagar firas för varje år som man har fortsatt vara abstinent.
- Hjälpa kassören räkna och skriva upp mötets insamlade pengar, och vara den andre personen som skriver under gruppens checkar.
- Ansvara för en anslagstavla där OA-nyheter, meddelanden och annan OA-relaterad information sätts upp.
- Informera gruppmedlemmarna om innehållet i post från Världsservicekontoret, regionen och Sveriges serviceråd (såvida inte de utvalda representanterna gör detta).
- Sörja för att gruppens protokoll hålls i säkert förvar.
- Se till att Sveriges serviceråd, regionen och Världsservicekontoret känner till eventuella ändringar av adress, möteslokal, nya ledare och annan gruppinformation. Ny mötesinformation kan skickas via OA:s hemsidor på [www.oa.org](http://www.oa.org) och [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org) (världsservicedelegaten, regionrepresentanten och gruppserviceerrepresentanten kan utföra detta, men sekreteraren ser till att det blir gjort.)
- Göra allt annat som behöver göras. Många grupper har insett att det är till stor hjälp om den avgående sekreteraren är kvar som sekreterare vid sidan om, i några veckor för att stödja den nyvalda sekreteraren. Den tillträdande sekreteraren bör göras medveten om följande:
- Gruppens nummer i Världsservicekontorets register. Detta nummer utfärdas till varje grupp som registrerar sig hos Världsservicekontoret och skall skrivas tydligt eller maskinskrivas på alla litteraturbeställningar och på all korrespondens med Världsservicekontoret.
- Att hålla gruppens registrering aktuell. Det är nödvändigt att informera Världsservicekontoret och Sveriges serviceråd om mötesändringar (använd då alltid din grupps nummer), som t.ex. tid, plats, telefonnummer till kontaktpersonen och till sekreteraren. Registreringsblanketter, där grupper anmäler förändringar, kan erhållas från Världsservicekontoret, OA:s hemsidor och från andra serviceorgan. Korrekta

uppgifter gör det möjligt för Världsservicekontoret och för andra servicekontor att lämna information om er grupp till dem som frågar efter möten i ert område.

- Vikten av att läsa denna handbok. Många problem i gruppen kan lösas genom att studera denna handbok, pamfletten *OA – Anonyma Överätars tolv traditioner / the Twelve Traditions of Overeaters Anonymous*, boken *OA – Anonyma Överätars tolv steg och tolv traditioner* och AA:s böcker.
- Affärstransaktioner såsom bankärenden och beställningar av litteratur - om inte gruppen har någon kassör eller litteraturansvarig än.
- Kontaktuppgifter till fem hjälpare:
  - a. Sveriges serviceråd/ordförande i styrelsen för Sveriges Serviceråd
  - b. Kommittéordförande för hemsida samt information till allmänheten
  - c. Regionrepresentant samt världsservicerepresentant
  - d. Världsservicekontoret
  - e. [www.oa.org](http://www.oa.org) och [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org)

Sekreteraren bidrar starkt till en väl fungerande grupp. Även om det egentligen inte spelar någon roll vilken servicevillig medlem som gör en speciell uppgift, är det mycket viktigt för alla att veta vem som gör vad.

## 6. Vad gör kassören?

OA-grupper är självförsörjande (tradition sju) och tar endast emot pengar från medlemmar för att kunna fortsätta föra budskapet vidare.

Att låta hatten gå runt på mötena täcker vanligtvis gruppens ekonomiska behov, plus lite till så att gruppen kan bidra med sin beskärda del för att stödja Sveriges Serviceråd, regionen och Världsservicekontoret.

Det finns inget krav för någon medlem att ge bidrag, även om de flesta gör det. De som kan är i regel villiga att ge generöst för att balansera för dem som inte har möjlighet att ge i dagsläget.

Gruppens pengar går vanligtvis till sådan service som:

- Hyra för möteslokalen.
- Kaffe, te, vatten
- Utrustning och diverse kostnader - som t.ex. OA-skyltar, kaffekoppar, skedar, porto, telefon etc.
- OA-böcker och annan OA-godkänd litteratur (vilket inkluderar AA:s konferensgodkända litteratur).
- Utskrifter av *Ett steg framåt / A Step Ahead* och annat material som laddas ner från OA:s hemsidor.
- Lokala möteslistor.
- Stöd Servicerådet.
- Stöd till region 9
- Stöd till Världsservicekontoret, den centrala samordnande enheten för alla grupper, som utför de av våra uppgifter som är världsomfattande. Grupper kan ge bidrag enligt beslut från ett välinformerat gruppsamvete. Grupper väljer ofta att skicka 60 procent av det som är över efter egna utgifter till det nationella servicerådet, 10 procent till sin region

och 30 procent till Världsservicekontoret. Grupper kan också välja att ge alla överskjutande medel till sitt Serviceråd, och låta dessa serviceorgan fördela pengarna till region och Världsservicekontor. (Se pamfletten *OA:s sjunde tradition / The Seventh Tradition of OA* för en förklaring av hur alla servicekontor använder sina pengar.)

Kassören håller vanligtvis en tydlig, enkel bokföring och håller gruppen informerad om hur mycket som har kommit in och hur det har använts. Kassören gör en kort månatlig rapport till gruppen och/eller till ledningsgruppen.

Kassören kan även ha dessa ansvarsområden:

- Att vid val av kassör, som avgående kassör ha bankens blankett för signaturprov till hands för den inkommande kassören och för andra som skall skriva på, och utan dröjsmål skicka denna till banken så att byte av kassör omgående kan göras.
- Att ta med kontoutdrag till alla möten.
- Att ansvara för kassabok och ev konto, för alla utgifter.
- Att ta emot och räkna pengarna som skänkts på mötet, med hjälp av gruppsekreteraren eller grupprepresentanen.
- Att ta emot pengar som betalning för litteratur.
- Att göra veckovisa insättningar av pengar, så snart som möjligt efter mötet.
- Att ha bokföringen tillgänglig vid varje praktiskt möte för alla intresserade medlemmar.
- Att på praktiska möten, be om instruktioner, gällande fördelning av det ekonomiska överskottet samt försöka etablera de procenttal som ska fördelas mellan Sveriges Serviceråd, fond för delegatens resa, region och Världsservicekontor.

Erfarenheten har visat att problem kan undvikas genom att, om möjligt, rösta fram en kassör som har sex månaders abstinens, ett tydligt engagemang i programmet och en viss vana vid kontoutdrag från banken.

De flesta ledningsgrupper har insett att det är bra att i förväg budgetera alla kostnader, och att avsätta pengar från varje insamling för att möta de månatliga utgifterna.

För en grupp är det inte någon bra idé att samla på sig stora summor pengar utöver de som gruppen har behov av. Väl övervägda reserver är allt som krävs. Överskjutande medel bör skickas till områdets servicestruktur – Sveriges serviceråd och region - och till Världsservicekontoret för att stödja deras viktiga arbete. Det uppstår ofta problem i grupper där stora donationer i form av pengar, varor eller tjänster tas emot från någon medlem. Gruppens kassa kan användas för alla gruppens kostnader, men det föreslås att de inte används för enskilda medlemmars omkostnader vid tolfestegsarbete.

## **7. Vad gör den mötesansvarige?**

Den mötesansvarige ordnar med ledare och talare till varje möte. Skrivna scheman över mötenas innehåll är ofta det bästa sättet att undvika missförstånd. Telefonsamtal eller skrivna meddelanden för att bekräfta överenskommelser tjänar ett liknande syfte. Ett tackord eller tackbrev efter mötet är alltid uppskattat. Abstinenta ledare och talare rekommenderas starkt. Vi försöker dela om vårt tillfrisknande.

## 8. Vad gör den litteraturansvarige?

Den litteraturansvarige ser till att det finns ett lagom stort lager av olika OA-skrifter och pamfletter, och att aktuella möteslistor alltid finns till hands. Den ansvarige har också ett lager OA- och AA-böcker till salu. Varje grupp bör också ha pamfletten *De tolv begreppen för service i OA / The Twelve Concepts of OA Service* och *AA:s servicehandbok* så att gruppsservicerepresentanten kan hänvisa till dessa. De flesta grupper anser att det är bäst att avstå ifrån att ha icke godkänd OA- eller AA-material i lager, oavsett hur bra de kan tyckas vara, eftersom detta lätt kan avleda nykomlingar och andra medlemmar från vårt eget specifika program för tillfrisknande. Det skulle också kunna öppna dörren för att ha religiösa skrifter eller vilket annat skrivet material som helst.\*\*

\*\*\*\*\*  
\*\* År 1993 blev följande programförklaring antagen på Världsservicekonferensen: Det är 1993 års Världsservicekonferens gruppssamvete att försäljning av, eller skyltning med, annan litteratur än den OA-godkända litteraturen (som beskrivs i Världsservicekonferensens programförklaring 1982b) är en underförstådd anslutning till utomstående företag och bryter därför mot tradition sex.

Den litteraturansvarige kan från kassören få ett förskott för inköp av litteratur från OA, [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org) eller Världsservicekontoret, [www.oa.org](http://www.oa.org) eller få ersättning i efterskott ur insamlingen för sjunde traditionen.

De flesta grupper säljer litteratur för samma pris som de köper den. Men en del skänker gratis möteslistor, pamfletter och/eller nykomlingspaket till dem som är på sitt första möte. Detta är en fråga för gruppssamvetet att avgöra. Inkomsten från litteraturförsäljningen understödjer Världsservicekontorets arbete.

## 9. Vad gör gruppsservicerepresentanten (GSR)?

I Sverige finns ett nationellt råd, Sveriges Serviceråd (SSR) till detta väljer oftast varje grupp en gruppsservicerepresentant, som företräder gruppen i Sveriges Serviceråd. Sveriges serviceråd i sin tur utser en styrelse.

Gruppsservicerepresentanten företräder gruppen när det gäller uppgifter som utförs tillsammans med andra grupper i området och försöker hålla gruppen välinformerad om det arbete som Sveriges serviceråd utför.

Många av de problem som en grupp kan ha, kan lösas genom att man delar om sina egna erfarenheter med representanterna från andra grupper.

Det kan ibland vara nödvändigt för gruppsservicerepresentanten att också göra service som ledamot i styrelsen utsedd av Sveriges serviceråd, att vara delegat vid Världsservicekonferenser och även som regionrepresentant.

## 10. Vad gör en värd eller en Välkomstkommitté?

En värd är någon som hälsar medlemmarna välkomna när de kommer till möteslokalen. Denna person välkomnar speciellt nykomlingar och får dem att känna sig trygga och väl till mods. Värderna kan även presentera nykomlingen för olika sponsorer eller till medlemmar som varit med länge, och som kan ge dem information på ett mer informellt sätt.



Välkomstkommittén består av flera medlemmar som är villiga att göra service som värdar. Detta ger många olika medlemmar chansen att träffa och hälsa nykomlingar välkomna.

### **11. Vad gör en informationshämtare?**

En del medlemmar i OA:s gemenskap kanske inte har tillgång till datorer. Vilken medlem som helst med datorkunskap och tillgång till Internet kan hålla gruppens medlemmar informerade om ny information från Världsservicekontorets hemsida och regionens och OA Sveriges hemsidor genom att utses till informationshämtare. Som informationshämtare kan man erbjuda utskrifter av Världsservicekontorets nyhetsbrev som *Ett steg framåt / A Step Ahead* och *Kuriren / The Courier*, OA Sveriges nyhetsbrev, litteraturlista och regionens nyhetsbrev, olika servicemöjligheter, material för information till allmänheten, flygblad, övriga meddelanden och information om världsservice-evenemang.

### **12. Hur väljs de som är villiga att göra service?**

Gruppledare väljs vanligtvis av gruppens medlemmar för en begränsad tidsperiod (sex månader, ett år - det varierar). I vissa grupper utnämner helt enkelt ett praktiskt möte de personer som ska göra service i gruppen med jämna mellanrum. I andra grupper hålls regelbundna val. En nomineringskommitté (kanske ledningsgruppen) kan namnge personer som kan vara lämpliga, och en enkel majoritet avgör valet. En del grupper turas om att ha serviceposterna eller utser en vice eller en medhjälpare. Personer som inte fullföljer sin serviceuppgift kan ersättas vid det månatliga praktiska mötet. När det är dags att rotera serviceposten är det bra att betona allt det goda man personligen har fått ut av att utföra uppgiften. En entusiastisk, positiv inställning gör det mer troligt att hitta någon som är villig att ta över arbetet.

### **13. Vilka krav ställs på dem som är villiga att göra service?**

De flesta grupper försäkras om att de som är villiga att göra service har en tids obruten abstinens och ett engagemang i programmet bakom sig, samt att de är lätta att nå och villiga att utföra service på ett pålitligt sätt. Naturligtvis uppfyller medlemmar som regelbundet går på möten vanligtvis dessa kriterier bättre än de som uteblir från mötena. Erfarenheten har visat att det inte fungerar att ge medlemmar en serviceposition enbart för att hjälpa dem upprätthålla abstinensen. Istället bör det vara gruppens välfärd som är huvudfrågan vid valet av medlemmar när dessa serviceposter fylls. Att läsa igenom tradition ett och två brukar vara till hjälp när det är dags för val.

De som är villiga bör vara helt och hållet införstådda med att göra service i en grupp ibland kan innebära att tvingas utföra uppgifter oavsett om man känner för det eller inte. De flesta medlemmar som gör service för OA är överens om att det är bra att inte förvänta sig en massa beröm. Servicen är sin egen belöning, och detta verkar vara särskilt sant i OA. Om vi håller de tolv traditionerna i minnet och hjälper gruppen att vara medveten om programmets principer, upptäcker vi oftast att vår egen välfärd blomstrar sida vid sida om gruppens.

De frivilliga i gruppen som har god kännedom om alla OA:s och AA:s skrifter är ofta bättre förberedda för serviceposterna.

### **15. Varför är viss OA-service mer populär?**

Det är vare sig roligt eller lätt att, gång på gång, stå upp inför sina vänner för att påminna medlemmarna om deras ansvar inför varandra, inför andra OA-grupper och inför tvångsmässiga överätare i andra områden.

Nästan alla som har tagit på sig denna uppgift kan berätta om de klagomål som uppstår när man för tredje gången påminner gruppen om att: ”Sveriges serviceråd har inte fått in pengar, så de ligger efter med hyran igen” eller att: ”Vi har fortfarande inte tillräckligt med talare till våra besök på institutioner” eller ”Vi kan fortfarande hjälpa till att föra budskapet vidare till dem som inte vet att OA finns, genom att ge bidrag till Världsservicekontorets arbete”.

De som klagat på dig när du försöker göra ditt jobb är kanske de som för det mesta oväsendet. Men du kan oftast räkna med att gruppsamvetet i tysthet står på din sida. De allra flesta OA-medlemmar är glada över att kunna ge bidrag för att föra budskapet vidare till andra tvångsmässiga överätare. De uppskattar att bli påmind om att behovet finns och vad de kan göra åt det.

Kom också ihåg att det kommer nya OA-medlemmar varje vecka och att de inte känner till många av dessa saker som kan tyckas enkla och tjatiga för oss andra. Det är till exempel oerhört viktigt att vid varje möte läsa den fullständiga lydelsen av sjunde traditionen och ge en kort förklaring till hur pengarna används. De som gör service i gruppen behöver alltid komma ihåg att sätta princip före person i OA, så som vår tolfte tradition föreslår.

När du planerar vad du ska säga till gruppen, kom ihåg att de flesta människor reagerar bättre på en lugn, sakfylld diskussion (kanske spetsad med lite humor - använd din fantasi!) än de gör på krav, predikningar och sarkasm.

### **16. Är det viktigt att rotera serviceposter?**

Genom att rotera serviceposterna i OA håller man normalt dem som gör service, från att fastna i sina uppgifter. Liksom allt annat i OA, skickas posterna runt så att alla ska kunna ta del av dem. Efter en period på en servicepost, går medlemmarna vidare till andra OA-poster. Många grupper har en vice eller en medhjälpare som kan kliva in och utföra uppgiften, och nya medlemmar kan fylla den lucka som dessa just har lämnat. På så sätt hålls problem som beror på person till ett minimum, ingen makt eller prestige kan byggas upp, ingen enskild person blir utnyttjad eller påtvingad något och belöningen av att göra service delas av fler och fler medlemmar.

Det kan vara svårt att kliva av en servicepost i OA som du älskar. Om du har gjort ett bra jobb, om du ärligt inte hittar någon annan som är villig, kvalificerad eller med tid att göra det, och om du och dina vänner kommer bra överens - är det särskilt svårt. Men det kan vara ett verkligt steg framåt i personlig utveckling - ett steg in i den ödmjukhet som är den andliga kärnan i anonymiteten och det huvudsakliga syftet med vart och ett av de tolv stegen.

Anonymitet i OA innebär bland annat, att vi avstår från personlig prestige när det gäller alla OA-uppgifter som vi utför för att hjälpa andra tvångsmässiga överätare. Rotation ger en andlig belöning, som är långt mer varaktig än någon berömmelse. Utan någon "OA-status" som står på spel, är vi fria att göra service där vi behövs, och vi behöver inte konkurrera om titlar eller beröm. Om vi antar ett tidskrävande jobb i OA, som t.ex. i det nationella rådet, kan vi låta "ny kraft flöda in" för att möta uppgiften. När vår serviceperiod sedan är slut, kan vi alltid kliva in i någon annan OA-aktivitet, såsom att vara en pålitlig tolttestegare eller en tyst anonym frivillig i någon annan typ av service för dem som lider av tvångsmässigt överätande.

OA-uppgifter följer inte någon stigande ordning som stegpinnar på en stege, de är alla på samma nivå. Den service vi ger till andra - vare sig det är att gå på ett styrelsemöte eller att städa efter ett möte - är grunden för vårt tillfrisknande att lyssna till Guds vilja såsom vi uppfattar den.

## **17. Vilka olika typer av möten kan en OA-grupp ha?**

Vår fjärde tradition säger: "Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller OA som helhet." Så en grupp kan hålla praktiskt taget vilken typ av möte som den själv vill. De vanligaste typerna är dessa:

### **Diskussionsmöten.**

Dessa möten ägnas vanligtvis åt medlemmars problem och frågor, de tolv stegen, de tolv traditionerna och andra teman. De kan arrangeras som paneldebatter, delningsrundor i tur och ordning, ledare-och-grupp plus dussintals andra sätt. Ge alla en chans att delta, men avråd från småprat och replikväxling. Att välja ett arrangemang där medlemmar sitter mitt emot varandra stimulerar till diskussion. Även anonymt skrivna frågor kan vara bra, eller att skicka runt ett papper med en skriven fråga eller ett tema kan uppmuntra blyga personer.

### **Podium-möte (delning från talarstol).**

Normalt kallas dessa "höjdpunktsmöten" eller deltagarmöten eftersom flera medlemmar kan berätta om hur det var tidigare, vad som hände, och hur det är nu. Vid denna typ av möten föredrar en del grupper att medlemmar, om möjligt, har tre eller fyra veckors sammanhängande abstinens innan de gör en "höjdpunktare", "är huvudtalare" eller "delar". Men ofta vid "deltagarmöten", där ett tiotal medlemmar kan tillfrågas om de vill tala eller själva ber om att få tala, frågar ingen hur länge de har varit abstinenta.

En del grupper tycker att det är viktigt att mötesledaren balanserar mötet och försäkrar sig om att både män och kvinnor, såväl relativt nya som äldre medlemmar, blir hörda. På många möten understryker den som håller i mötet att: "Vad som sägs här, stannar här" och: "Allt du hör på detta möte är talarens åsikt", eftersom ingen enskild person kan föra OA:s talan. Ett möte kan vara ett "öppet möte", vilket innebär att vem som helst, OA-medlem eller icke-OA-medlem, kan delta. Alla andra möten är stängda för icke tvångsmässiga överätare, utom

genom särskild inbjudan och då med vetskap och godkännande av gruppmedlemmarna. (Här kan blue card användas och läsas upp i början av mötet för att berätta om det är ett möte för tvångsmässiga överätare eller om även andra är välkomna.)

### **Talarmöte.**

Detta är vanligtvis ett öppet möte där huvudtalarna är abstinenta OA-medlemmar som delar sin erfarenhet, styrka och hopp. Talarmöten är ett utmärkt sätt att bekanta sig med OA:s principer för familjemedlemmar, vänner och andra intresserade yrkesverksamma personer.

### **Möte för nykomlingar.**

Detta är vanligtvis mindre möten där man kan få svar på mer förtroliga frågor, för att ge hjälp till nykomlingar. De sponsras i regel av en etablerad grupp och är ofta planerade så att de hålls alldeles innan ett vanligt möte. En del grupper ägnar ett möte i månaden åt nykomlingar. (För riktlinjer angående detta se *Paket till mötesledaren för nykomlingsmöte / The Newcomer Meeting Leader's Kit*.)

### **Steg- och traditionsstudiemöte.**

Eftersom stegen är grunden för vårt tillfrisknande är stegstudie-, traditions- och Stora Boken-möten populära. Dessa grupper ägnar sitt veckomöte åt att studera ett steg och/eller en tradition i turordning. Ledaren "kvalificerar sig" helt kort, delar om erfarenheter som har med steget att göra, inte längre än fem minuter och öppnar sedan mötet för diskussion. I smågrupper kan varje medlem läsa ett stycke eller en sida ur *OA - Anonyma Överätares tolv steg och tolv traditioner* eller ur *Anonyma Alkoholister* och diskutera texten tills steget eller kapitlet är avslutat.

### **OA-litteraturmöte.**

En del grupper läser ett kapitel ur *Anonyma Överätare, andra upplagan / Overeaters Anonymous, Second Edition* varje vecka eller en gång i månaden, och har sedan en diskussion med utgångspunkt från den berättelse som de har läst. Många väljer också diskussionsteman ur *For Today* eller ur material från OA-pamfletter.

## **18. Vilket är det bästa sättet att hålla möten på?**

Ingen specifik mötesordning är "den bästa" för ett OA-möte, men en del fungerar bättre än andra. Olika förslag till mötesordningar ingår i startpaketet som finns att få från Världsservicekontoret och från Sveriges Serviceråd.

Mötesledaren öppnar vanligtvis mötet och följer en skriven mötesordning.

De flesta mötesledare föreslår att gruppen läser Sinnesrobönen tillsammans.

Normalt läses antingen *Vi välkomnar dig / Our Invitation to You* ur introduktionen till boken *Anonyma Överätare, andra upplagan / Overeaters Anonymous, Second Edition*, eller inledningen till kapitel 5 "Hur det fungerar" ur *Anonyma Alkoholister*.

OA:s "verktyg för tillfrisknande" läses ofta upp och förklaras även ibland.

Också listan över de tolv traditionerna läses vanligtvis upp.

Att be olika medlemmar om hjälp att läsa dessa texter, hjälper dem lära känna varandra och uppleva att de är en del av gruppen.

Talare och läsare presenterar sig ofta genom att säga ”Hej, jag heter \_\_\_\_\_, jag är tvångsmässig överätare”. Svara dessa medlemmar med ”Hej, \_\_\_\_\_”. Applåder uppmuntrar de flesta till att vilja delta.

De flesta möten avslutas med att medlemmarna håller varandra i handen och ber en bön, följt av devisen: ”Fortsätt kom tillbaka!”. Det föreslås att ledaren just innan bönen säger ”De av er som så önskar är välkomna att vara med och läsa \_\_\_\_\_-bönen.”

Världsservicekontoret har ett rekommenderat förslag till mötesordning som finns tillgänglig för att ge grupper vägledning i hur man håller ett möte. Det kan laddas ned från OA:s hemsida ([www.oa.org](http://www.oa.org) eller [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org)) eller beställas från OA:s orderkatalog eller från litteraturansvarig i Sverige.

En grupps vanor kan hjälpa gruppen att utveckla solidaritet och ge medlemmarna en trygg känsla av kontinuitet.

## 19. Vad sägs om ”Fikaterapi”?

Många OA-medlemmar berättar att de får nästan lika mycket ut av att gå och ta en fika och prata efter eller före mötet, som de får av själva mötet. Men en fikapaus under själva mötet bör ha en definitiv tidsgräns. Många grupper anser att det är en normal del av OA-rutinen att dricka kaffe, te eller vatten tillsammans efter mötet. Det är ofta då som nykomlingarna väljer en sponsor och som de som varit med längre tar kontakt, särskilt med nykomlingarna.

## 20. Hur löser man problem i gruppen?

För en grupp kan ett problem ibland bli till en välsignelse, på grund av den vishet man vunnit genom att ta itu med problemet.

Att en grupp har problem är vanligtvis ett tecken på att gruppen möter livets utmaningar. De är ofta bevis på en hälsosam mångfald av åsikter bland medlemmarna. De ger oss möjlighet att lära oss om hur vi ”tillämpar dessa principer i alla våra angelägenheter”.

Fyra principer förefaller leda oss bort från bekymmer och mot tillväxt:

- 1) sammanhållning inom gruppen,
- 2) harmoni mellan medlemmarna i gruppen, andra OA-grupper och resten av samhället,
- 3) gehör för allas åsikter, och
- 4) förståelse för att talares delning och ”höjdpunkter” inte är öppna för kommentar eller debatt. Med andra ord, helhjärtad tillämpning av de tolv traditionerna.

”Problem i gruppen” kan innebära sådana vanliga OA-frågor som: Hur ställer vi oss till dem som har speciella medicinska problem? Vad bör gruppen göra med någon som tar ”snedsteg”? Som dricker? Hur kan vi öka närvaron på mötena? Hur kan vi få fler som är villiga att hjälpa till med gruppens sysslor? Hur kan vi samla in pengar till mer litteratur? Hur kan vi komma ifrån ”gamlingar” som styr och insisterar på att de vet vad som är bäst för gruppen? Varför kan vi inte få fler ”gamlingar” att dela med sig av sin erfarenhet och hjälpa till med att lösa gruppens problem? Ska vi fira enskilda personers OA-födelsedagar eller gynnar det en ”egotripp”? Vad kan man göra när vulgärt språk och svordomar används på mötena? Ska vi

acceptera avgiftsfria möteslokaler som t.ex. en kyrka erbjuder? Varför kan vi inte behålla nykomlingar i vår grupp? Är lojalitet till sin hemmagrupp något bra eller inte? Vad ska man göra med någon som bryter anonymiteten? Med någon som pratar för andra former av terapi? Med dem som insisterar på att prata om sina personliga religiösa åsikter på mötet? ”Trettonde-stegande”? (Att sponsra någon av motsatt kön och ha baktanken att skaffa en partner. Övers. anm.)

Ofta kan gruppens problem helt enkelt vara ett missförstånd som lätt kan redas ut i en öppen diskussion. Eller kan det ha att göra med medlemmar som försöker förändra andra medlemmars beteende eller åsikter. Kanske två personer menar olika saker, men använder samma ord. Eller kan medlemmar vara överens om ett mål, men har helt enkelt olika åsikter om hur man uppnår det.

Ibland har gruppens (även gruppen Sveriges serviceråd) problem att göra med helt vanligt oliktankande mellan två uppriktigt välmenande medlemsläger. Båda kan vara lika godhjärtade och ha uppriktiga avsikter, men känner olika inför vilket läger som utför en viss OA-service bäst, eller vilken metod som är bäst att använda, eller vilken metod som fungerar bäst när det gäller att hålla sig abstinent, eller hur man sponsrar bäst. I de flesta fall har OA:s traditioner och tidigare erfarenheter lett vägen till harmoni i sådana frågor, och har resulterat i ännu bättre service än någon hade drömt var möjligt.

Inga problem ska behöva leda till allvarliga besvär för någon grupp, eftersom erfarenheten inom OA visar att god vilja, ärlighet, osjälviskhet och en anda av kärlek och tjänande kommer att segra om vi gör ett ärligt försök att sätta princip före person (tradition tolv).

En känsla för humor, tålmod, artighet, villighet att sitta stilla och lyssna, en känsla av rättvisa och tillit till en Högre kraft har visat sig vara långt mer användbara kvalitéer än stela argument eller personliga anklagelser.

Grupper har insett att de, tillsammans med de tolv traditionerna, kan använda sig av några av de idéer som finns i *AA:s Servicehandbok* och i pamfletten *De tolv begreppen för service i OA / The Twelve Concepts of OA Service*.

Ni kanske inte hittar alla svaren här. Ingen kan skriva ner OA:s lagar, men de flesta grupper har mött och löst problem som dessa, och fler, när man har tillämpat de tolv traditionerna genom gruppsamvetet.

## **21. Hur tillämpar vi de tolv traditionerna genom gruppsamvetet?**

Tradition två lyder: ”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”. Begrepp tolv (d) lyder: ”Alla viktiga beslut ska nås genom diskussion, omröstning och, då det är möjligt, genom stark enhällighet.” (Se de tolv begreppen för service i OA på sid 36.)

En grupp måste *finna* sitt gruppsamvete. En OA-grupp är en samling individer, som var för sig kan ha en bra idé eller en välgrundad synpunkt. Gruppsamvete däremot, är en *gemensam* strävan, i vilken OA-gruppen försöker förstå ett problem och skapa en lösning.

Den gör detta genom att rikta sig till uppfattningen om den Högre kraften, i vilken vi som individer har lagt vår vilja och våra liv i det tredje steget, och från vilken vi i det elfte steget ber om insikt. Detta är en upptäcktsfärd, i vilken OA-gruppens medlemmar tränar sig i att befria sig från egenvilja, till förmån för OA. De inser att detta är en givande andlig upplevelse och en nödvändig del av deras tillfrisknande. Dessutom resulterar det i slutänden i beslut som är långt bättre än något en enskild individ hade kunnat föreslå.

Hur en grupp når fram till sitt gruppsamvete beror ofta på hur allvarligt gruppen ser på en viss fråga. Mitt i ett möte kan konsensus, dvs. samförstånd, uppstå bland alla gruppens medlemmar, och något kan helt enkelt ändras eller gemomföras som ett resultat. Det skrivs vanligen ner i gruppens anteckningar eller på närvarolistan för den dagen.

För mer komplicerade ärenden däremot, eller då medlemmarnas åsikter verkar gå starkt isär, kan en grupp ofta ta till ett mer traditionellt sätt att fatta beslut genom till exempel ett formellt motionsförfarande, diskussioner om motioner, tillägg till motioner och slutligen röstning. Ofta fastställer gruppen ett datum ett par veckor eller månader framåt i tiden, för att ge gott om utrymme för diskussion. Ibland uppmanas medlemmar att undersöka något och ta med sig informationen till det planerade mötet. Beslutet protokollförs noggrant och meddelas till medlemmarna i gruppen.

OA-grupper har insett att det är mycket viktigt för gruppen att sträva efter en så bred enighet som möjligt. Som det står i vår pamflett om begreppen: "OA-grupper är bäst hjälpta när de noggrant lyssnar till minoriteten och inte fattar beslut i frågor där rösttalet för och emot är jämnt. En jämn omröstning indikerar vanligtvis att gruppsamvetet ännu ej har nåtts" (*De tolv begreppen för service i OA / The Twelve Concepts of OA Service*).

Grupper arbetar hårt för att hitta ett sätt att förena olika åsikter. De inser att dessa ansträngningar belönas genom mer kreativa idéer än de som fanns innan. Om en omröstning är väldigt jämn, har många grupper till och med insett att det är tillrådligt att *inte* agera på den omröstningen, utan hellre tillsätta en liten kommitté bestående av både medlemmar som är för och medlemmar som är emot idén, för att de ska försöka nå konsensus och rapportera tillbaka till gruppen.

Nyckeln till att nå fram till ett gruppsamvete är att alltid minnas tradition fem: "Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider".

En grupp som respekterar tradition fem och som sätter "princip före person" (tradition tolv) kan inget annat än att nå fram till ett gruppsamvetsbeslut i de flesta frågor där målet om "betydande enhällighet" är uppnått.

Även de medlemmar som kanske i slutänden inte håller med gruppsamvetet, ändå kommer att känna att deras medverkan har varit givande och kommer att kunna acceptera gruppsamvetet i en anda av tillfrisknande och välvilja.

Naturligtvis är inget beslut helt definitivt. Vi har alltid förmåga att lära oss av våra erfarenheter. En OA-grupp kan nå fram till ett gruppsamvete ena dagen och upptäcka en bättre idé sex månader senare. Detta är en del av tillfrisknandets process.

## 22. Hur blir bra grupper bättre?

En del grupper gör ibland en ”gruppinventering”, och använder då ett helt möte för att ärligt och oförskräckt diskutera gruppens svagheter och gruppens starka sidor.

Här följer några förslag till ett tiondestegsmöte som kan ge ny livskraft åt gruppen:

- a. Vad är syftet med gruppen?
- b. Finns det något mer som gruppen kan göra för att föra budskapet vidare?
- c. När vi ut till tvångsmässiga överätare i vår omgivning?
- d. Har gruppen gjort något den senaste tiden för att sprida OA:s budskap så att det uppmärksammas av läkare, prästerskap, lärare och andra som kan hjälpa till att nå personer som behöver OA?
- e. Lockar vår grupp ett representativt tvärsnitt människor från vårt samhälle?
- f. Förlorar vi de flesta nykomlingar som kommer till våra möten?
- g. Hur kan vårt sponsorskap förbättras?
- h. Har vi gjort allt vi kan för att skapa en trevlig möteslokal?
- i. Förstår alla medlemmar att det finns ett värde av att göra service för gruppen för sitt eget tillfriskande?
- j. Ges det tillfälle för var och en av medlemmarna att delta i gruppaktiviteter?
- k. Väljs personer som gör service med omsorg och omtanke, har princip ställts före person, till fördel för välfärden i gruppen som helhet?
- l. Gör gruppen sin beskärda del för att stödja nationens serviceråd, regionen och Världsservicekontoret.
- m. Informeras alla medlemmar regelbundet om att det är en världsomfattande gemenskap och om OA:s servicestruktur?
- n. Upprätthålls principen om anonymitet? Undviker gruppens medlemmar den dödliga fienden skvaller, och kommer de ihåg att ”det som sägs här, stannar här”?

Ni kommer förmodligen på flera egna frågor. Ni kan också finna ytterligare information på OA:s hemsida [www.oa.org](http://www.oa.org), i *Handbok för service, traditioner och begrepp / Service, Traditions and Concepts Workshop Manual*, och i *Handbok för tolfte steget inom OA / The Twelfth-Step-Within Handbook*.

## 23. Kan vi få hjälp av andra grupper?

Grupper har ofta insett att det går lättare att ”föra budskapet vidare” om de och andra grupper i närheten förenar sina ansträngningar, särskilt när det gäller projekt som omfattar ett visst geografiskt område. Detta kanske leder till bildandet av intergrupper eller till lokala servicekontor. Intergrupper finns i många länder men inte i Sverige.

En grupp kan dra fördelar av de erfarenheter som medlemmar på andra platser har gjort genom att ha kontakt med andra grupper och personer i områden där OA har haft en långvarig tillväxt. Äldre grupper kan få nytt liv genom att ”adoptera” en nystartad kämpande grupp.



## **Hur saker och ting görs i ett nationellt servicerad**

### **1. Vad är ett servicerad?**

Servicerad är serviceorgan som stöder grupper och/eller intergrupper som inte på annat sätt fått hjälp inom den befintliga servicestrukturen. Detta inkluderar nationella servicerad (national service boards - NSBs), servicerad för språk (language service boards - LSBs) och virtuella servicerad (virtual service boards - VSBs).

I Sverige har vi ett nationellt servicerad och det är Sveriges servicerad (SSR)

Nationella servicerad och servicerad för språk lades officiellt till i OA:s servicestruktur på 1995 års Världsservicekonferens (World Service Business Conference - WSBC). Nationella servicerad ger service till grupper och intergrupper som talar ett språk (vanligtvis inte engelska) och som är belägna utanför USA och Kanada.

Nationella servicerad kan registreras i länder utanför USA och Kanada där intergruppen ger service till hela landet eller där grupper/intergrupper inom ett land har bildat ett servicerad för att ge service till hela landet. I de fall där det finns gemensamma behov som går utöver gränserna för ett land, kan det nationella serviceradet tjäna mer än ett land.

Servicerad för språk kan registreras för att ge service till en språkgrupps gemensamma behov, oavsett geografiskt närhet.

Virtuella servicerad lades officiellt till i OA:s servicestruktur vid 2008 års Världsservicekonferens. Virtuella servicerad ger service till virtuella grupper (som möts via elektronisk media) oberoende av geografiska gränser. Liksom andra grupper kan virtuella servicerad skicka delegater till Världsservicekonferensen.

#### **4. Hur fungerar nationella serviceråd?**

Inom de flesta områden kan vilken grupp som helst, om den väljer det, tillhöra det serviceråd som ger service till alla grupper i området. Varje medlemsgrupp väljer oftast en gruppsservicerepresentant som ska representera gruppen. Medlemsgruppernas ekonomiska stöd till ett servicekontor är i allmänhet frivilligt och inte ett krav för medlemskap. Men de flesta medlemmar inser att de inte kan förvänta sig god service om de inte bidrar med sin del.

Nationella serviceråd/OA-grupper måste registrera sig hos Världsservicekontoret antingen via hemsidorna eller genom att fylla i en blankett som finns att få från Världsservicekontoret eller Sveriges Serviceraåd. Ett startpaket för OA-grupper finns också tillgängligt som hjälp. Kontakta Sveriges serviceraåd för mer information.

En stor mängd värdefull information finns även i *AA:s Servicehandbok* och i *De tolv begreppen för service i OA / The Twelve Concepts of OA Service*.

#### **5. Vad kan vi göra för det nationella serviceraådet?**

##### **Gruppen och medlemmar kan:**

- a. Regelbundet nämna SSR (Sveriges Serviceraåd) på gruppmöten.
- b. Skicka GSR eller annan representant från gruppen att delta i SSR-möten
- c. Göra service i SSR
- d. Som enskild OA-medlem delta på SSR-möten
- e. Bjud in sponsee att gå med på konvent- och eller SSR-möten
- f. Få tid på OA-gruppens möten för rapport från GSR ang SSR
- g. Sätt dig in i SSR:s arbete bla via [www.oasverige.org](http://www.oasverige.org) samt genom att prenumerera på nyhetsbrev.
- h. Be om att få ditt namn uppskrivet på servicekontorets talarlista om det finns en.
- i. Be om att få ditt namn uppskrivet på servicekontorets mail eller epostlista om det finns en
- j. Be om att få ditt namn uppskrivet på servicekontorets sponsorlista om det finns en
- k. Bidra med del av gruppens ekonomiska överskott till SSR.

## 6. Vad är information till allmänheten till för?

Någon har sagt att hjärtat i OA är ”en tvångsmässig överätare som för budskapet om tillfrisknande vidare till en annan tvångsmässig överätare”. Detta är fortfarande ett bra tillvägagångssätt i OA för att kunna hålla sig borta från den första tuggan.

Budskapet har förts vidare till många tvångsmässiga överätare genom artiklar i dagstidningar och veckotidningar och även i radio- och TV-program samt sociala medier.

Grupper använder många olika sätt att tala om för tvångsmässiga överätare var OA finns. Ett skylt där det står ”OA-möte i kväll” som hänger på dörren till möteslokalen visar vägen. Ända från OA:s tidigaste dagar, har små annonser i tidningar och radiomeddelanden om möten fungerat bra.

Så länge som dessa metoder vittnar om ett tillfrisknande eller erbjuder information, och inte skryter om OA, är dessa sätt att föra budskapet vidare helt och hållet i tradition elvas anda.

Då och då är representanter från kyrkan, läkare, sjuksköterskor, socialarbetare och andra personer inbjudna att närvara på öppna möten, även om de blir ombedda att inte själva tala. Ett annat sätt att föra budskapet vidare är att skaffa talare eller skapa talarpaneler till andra möten utanför OA, möten som hålls av olika organisationer i samhället.

KIA - Kommittén för information till allmänheten i Sveriges Serviceråd kan utföra de flesta av dessa serviceuppgifter för gruppens räkning, men det finns mycket som den enskilda gruppen kan göra för att hjälpa till. En grupp kommer att inse att det är värt besväret att jämföra sina idéer med KIA - Kommitté för information till allmänheten och/eller med Världsservicekontoret, så att informationen inte är sammanblandad och så att andra grupper är medvetna om vad som pågår. All information som ges ut till allmänheten påverkar oss alla. I det informationsmaterial som riktar sig till allmänheten, och som man kan få från Världsservicekontoret, finns en *Handbok för information till allmänheten / Public Information Manual*, föreslagna tidningsartiklar, filmer för information till allmänheten och allmänna servicemeddelanden för (amerikansk) TV och radio (PSA - Public Service Announcements). (Se vidare i litteraturkatalogen och på OA:s hemsida: [www.oa.org](http://www.oa.org)).

## **7. Hur får nykomlingar hjälp?**

Naturligtvis kan tvångsmässiga överätare som fortfarande lider inte få någon hjälp från OA om de inte vet att gemenskapen finns och var den finns. Så det är bra för gruppen om de trycker upp meddelanden med sitt namn, mötesplats och tid och ett telefonnummer dit man kan ringa. Dessa meddelanden kan ges till sjukhus eller mottagningar, läkare, präster och kyrkor, socialtjänsten och hälsohem och till företag i samhället.

Förutom meddelandena som sätts upp kan det vara bra att också sprida information till allmänheten via pamfletterna *Beträffande OA / About OA*, *Ett program för tillfrisknande / A Program of Recovery*, *Till nykomlingen / To the Newcomer* och *Är mat ett problem för dig? / Is Food A Problem for You?*

## Bra att känna till angående information till allmänheten

### 1. När är att ”bryta min anonymitet” inte ett anonymitetsbrott?

När du berättar din historia för en nykomling som har bitt OA om hjälp, är det absolut inte ett anonymitetsbrott. När du står inför OA-grupper och säger: ”Jag heter \_\_\_\_\_, och jag är en tvångsmässig överätare”, är det inte heller att bryta din anonymitet. Och alldeles bestämt kan du avslöja ditt OA-medlemskap när du förklarar vad du gör när du tar steg nio.

Men att para ihop sitt fullständiga namn och/eller foto med sin OA-berättelse i tryckt media, i TV- eller radioutsändningar är att bryta mot tradition elva.

Knepiga gränsfall uppstår ibland, vart och ett är olika. Världsservicekontoret dömer inte ”rätt” eller ”fel” i tveksamma fall. Erfarenheten däremot, föreslår följande riktlinjer:

- a. Ordet ”anonym” i vårt namn antyder ett löfte om konfidentialitet. Till de tvångsmässiga överätare som skäms och känner sig skyldiga och som är rädda att vänner, familj eller arbetsgivare kommer att kritisera, säger vi: ”Välkommen. Vi förstår, för vi har gått samma väg. Vi försöker hjälpa dig och vi lovar att skydda din anonymitet.”
- b. Genom att hålla strängt på anonymiteten inför allmänheten, både när det gäller oss själva och när det gäller alla andra i OA, visar vi vårt engagemang för principerna i traditionerna elva och tolv. När det gäller press, radio, TV och film, avslöjar vi aldrig efternamn eller annan identifierande fakta om någon OA-medlem. På meddelanden som sätts upp på OA:s anslagstavlor och i tryckta OA-program som allmänheten kan läsa, utelämnar vi alla medlemmarnas efternamn och alla identifierande titlar. TV-program och nyhetsfotografer mörklägger medlemmars ansikten eller filmar medlemmen bakifrån. I dags- och veckotidningsartiklar presenterar vi oss bara med förnamn och efternamnets initial.
- c. Vi tycker inte att det är en bra idé att marknadsföra OA genom kända personers rekommendationer.

Uppseendeväckande anonymitetsbrott kan bidra till att föra budskapet vidare till dem som inte har hört talas om OA och locka en del nyfikna nykomlingar, men de kan också hålla folk borta. En del låter bli att komma på grund av rädsla för att även deras anonymitet kommer att brytas. Andra, som har lyssnat till anonymitetsbrytarens berättelse, säger: ”Jag är inte så sjuk”. Ytterligare andra kanske inte tycker om den livsstil eller den inställning till OA som anonymitetsbrytaren har. Och givetvis, om anonymitetsbrytaren går upp i vikt igen, efter att de officiellt har avslöjat sitt OA-medlemskap, kan det skada anseendet för OA som helhet. Den stora majoriteten av alla i OA, både kända och okända, skyddar sin anonymitet. De arbetar aktivt, individuellt och med tacksamhet för OA.

- d. Inom OA kan vi fritt säga våra fullständiga namn. *Traditionerna anger att vi ska skydda anonymiteten på det offentliga planet.* Vi upprätthåller adressböcker med OAnamn och telefonnummer så att vi kan hålla kontakten med (och hjälpa) varandra. Föreställ dig att en medlem läggs in på sjukhus och att OA-vännerna inte kan ringa eller besöka medlemmen för att de bara känner till hennes eller hans förnamn!
- e. När det gäller personliga och privata kontakter med icke-OA-medlemmar kan vi känna oss fria att berätta att vi är tvångsmässiga överätare och att vi är medlemmar i OA. Dessa personer kan sedan hänvisa andra som behöver hjälp till oss. Vår tradition om

offentlig anonymitet bryts inte när vi berättar fakta om oss själva i privata sammanhang. Att föra vår egen erfarenhet, styrka och hopp vidare till andra tvångsmässiga överätare är alltför viktigt för att låta någon rädsla eller prestige komma i vår väg. Om Rozanne, OA:s grundare, hade behållit budskapet för sig själv, var skulle då vi andra tvångsmässiga överätare vara idag? Om Bill W. eller Dr. Bob i Anonyma Alkoholister hade trott att folk inte skulle förstå och därför inte hade fört sitt budskap vidare, var skulle då alla vi befinna oss idag?

- f. Vi *döljer* inte vårt medlemskap i OA på grund av rädsla och skam. Att göra det skulle i själva verket peka ut tvångsmässigt överätande och stärka uppfattningen om att det är något privat eller personligt. Vi förblir anonyma i offentliga sammanhang av två grundläggande skäl: Vårt löfte om konfidentialitet till de ätare som fortfarande lider och den andliga belöningen som kommer av ödmjukheten.
- g. Med hjälp av anonymiteten gör vi oss av med personligt högmod i vårt OA-tillfrisknande och i vårt OA-arbete och lägger tonvikten på vår Högre kraft, som i själva verket har ansvaret för vårt helande.
- h. Det är inte ett anonymitetsbrott att be om tolfstegshjälp för medlemmar som har problem. Om deras sjukdom har aktiverats på nytt och vi envisas med att skydda deras anonymitet, kan vi i själva verket ta livet av dem och deras anonymitet.
- i. Öppna möten är öppna för *alla*. Man bör vara försiktig med vad man berättar på ett öppet möte. Eftersom det är öppet, har vi inte rätt att begära att icke OA-medlemmar eller potentiella nykomlingar (som kanske inte har nått sin botten) ska kunna ansluta sig till vårt anonymitetslöfte. Vissa saker är bättre att berätta om på slutna möten där endast tvångsmässiga överätare är välkomna. Allt på ett öppet möte är öppet för noggrann prövning, diskussion och utomstående granskning.
- j. På Sociala Medier är gränsdragningarna hårfina. Inlägg som är offentliga eller skrivs i stora grupper jämställs med tryckt media, TV och Radio. För att bibehålla anonymiteten är det bättre att i mer generella ordalag berätta om 12-stepsprogram om mat utan att nämna OA vid namn. Delningar bland vänner och i mindre slutna grupper kan däremot jämföras med att prata om OA i privata sammanhang.

## Finns OA på institutioner?

OA-medlemmar har kunnat hjälpa många tvångsmässiga överätare på kliniker, skolor, sjukhus, fängelser och på militära anläggningar. De OA-grupper på institutioner som fungerar bäst följer så noga som möjligt samma tillvägagångssätt som de vanliga grupperna och anpassar dem efter behov, men enligt samma principer.

En OA-attityd som ger intryck av att ”Vi är experter” kan få till följd att personalen på institutionen blir tveksamma till OA, och detta kan beröva en tvångsmässig överätare chansen till OA:s program för tillfrisknande. Men OA-grupper på institutioner, precis som OA-grupper överallt, är vägledda av de tolv traditionerna och tar inte ställning i något, delar inte ut medicinska råd eller kostråd, eller gör professionella rekommendationer eller hänvisningar.

Dragningskraft snarare än marknadsföring är det bästa för OA. Vi samarbetar, men vi ansluter oss inte med andra som avser att hjälpa tvångsmässiga överätare.

Här är några av de sätt som grupper har använt för att hjälpa tvångsmässiga överätare på institutioner:

- a. att välja en representant som kan samordna gruppens aktiviteter på institutionen med aktiviteter i andra grupper, samt uppmuntra medlemmar att delta i tolfstegsarbete på dessa ställen.
- b. att förse institutioner med OA-litteratur för tvångsmässiga överätare (särskilda paket som innehåller OA-pamfletter och OA-böcker).
- c. att erbjuda abstinenta talare och ledare samt föreslå litteratur för institutionens OA-möten.
- d. att vara med som lyssnare på institutionens OA-möten – bara för att uppmuntra medlemmarna.
- e. att ordna så att OA-besökare kan hälsa på tvångsmässiga överätare som måste vistas på sjukhus eller i sina hem.
- f. att se till att militär personal, patienter, studenter eller fångar som går med i OA får sponsorer.
- g. att erbjuda OA-talare och litteratur till institutionspersonal och även till fångar och patienter.

För fler idéer och mer hjälp i arbetet med institutioner och med att hålla OA-möten på liknande platser, skriv till Världsservicekontoret.

## Hur konferensdelegater och regionrepresentanter gör service

### 1. Vad gör den som är delegat för Världsservicekonferensen?

Delegater representerar sin nation på den årliga Världsservicekonferensen och delar med sig av sin erfarenhet till andra världsservicedelegater. Denna konferens representerar det gemensamma samvetet för OA som helhet och fattar beslut och rekommendationer angående affärs- och policyfrågor. Delegaten väljs på grundval av omdöme, erfarenhet, stabilitet, abstinens, villighet och troget deltagande i OA:s program. (Se OA:s stadgar, del B, artikel X, sektion 3 för mer information angående krav för delegater. OA:s stadgar finns tillgängliga på OA:s hemsida [www.oa.org](http://www.oa.org) och i den senaste "OA Final Conference Report".)

Delegatens uppgift är att, via Världsservicekontoret, ge nationella servicerådet möjlighet att stå i nära kontakt med OA i hela världen och att hålla Världsservicekontoret och andra grupper informerade om OA Sveriges problem och framsteg, behov och önskemål.

Delegaten tar emot och informerar nationella servicerådet om alla meddelanden från Världsservicekontoret, om den årliga konferensrapporten och om allt material som finns i konferenspärmerna.

Delegaten kan ansvara för att OA Sverige känner till all litteratur som ges ut av OA.

Delegaten kan hjälpa till med blanketterna för gruppregistreringar och se till att de skickas till Världsservicekontoret, så att de kan ingå i den internationella möteslistan.

Delegaten kan hjälpa till att samla in och vidarebefordra pengar från grupperna till Världsservicekontoret, så att de kan hålla OA:s världsomspännande arbete igång.

Delegaten håller medlemmarna informerade om världsservicens aktiviteter i närområdet, till exempel genom att svara på brev som kommit till Världsservicekontoret som följd av publicitet om OA.

Delegaten är Världsservicekontorets kontaktperson i området och ombuds ofta visa eventuellt blivande medlemmar till ett möte och att föra budskapet vidare om det behövs. En bra delegat följer helhjärtat andan i våra tolv traditioner, särskilt när det gäller åtagandet att villigt göra service.

Delegater hjälper också SSR lösa problem och undvika misstag. För att göra detta kan de dra nytta av Världsservicekontorets resurser, där personalen är redo att förmedla relevanta OA-erfarenheter från hela världen. När det är möjligt, bör åtminstone en av delegaterna också vara representant för regionen.



## **2. Vad är en region?**

För att få förtroendevalda från alla delar av landet delades USA in i åtta regioner. (De Kanadensiska provinserna är del av den region som ligger närmast respektive provins, och Mexico är del av region två.) Varje region nominerar en eller flera regionala kandidater till förtroendeposten, av vilken en väljs på den årliga Världsservicekonferensen, för att tjäna OA som helhet. Vid 1982 och 1994 års konferenser blev OA-grupper, intergrupper och andra servicekontor utanför Nordamerika del av regionerna nio och tio. År 2001 blev Central- och Sydamerika del av region åtta. Sverige ingår i region 9.

## **3. Hur viktig är regionen?**

Som en del av OA:s servicestruktur, har regionkontoren en viktig uppgift när det gäller att samordna tolfstestegsarbetet i stor skala. På Regionsammankomsterna väljs de som ska nomineras till förtroendeposter och som ska presenteras inför Världsservicekonferensen. En av dessa kandidater kommer att väljas och blir då den som kommer att lägga fram information från alla regionens medlemmar (som träffas på Regionsammankomsterna) inför Förtroenderådet. De regionalt förtroendevalda förmedlar också information från Förtroenderådet till regionen.

## **4. Hur är en Regionsammankomst upplagd?**

OA Sverige skickar minst en representant till Regionsammankomsten, som är ett arbetsmöte. Den regionalt förtroendevalda är på plats för att få information om viktiga frågor som är av intresse för regionen och för att lägga fram världsservicefrågor som behöver information från regionen. Den förtroendevalda kan begära specifik respons från regionen, som hon eller han kan föra fram på ett framtida möte i Förtroenderådet.

## **5. Vad krävs för att kunna bli regionrepresentant?**

Varje nationellt serviceråd beslutar detta själva. En del regioner har infört särskilda krav (t.ex. hur länge man har gjort service, hur länge man har varit abstinent osv.), så det är bäst att fråga sin region. Ett välkänt engagemang i att göra service bör också vara en mycket viktig faktor när man väljer en regionrepresentant.

## Hur saker och ting görs på ditt Världsservicekontor (World Service Office - WSO)

### 1. Hur startades Världsservicekontoret?

Från starten 1960 fram till 1965, skötte alla OA:s arbetsuppgifter från vår grundares hem. Sedan anställdes ytterligare deltidshjälp, som var avlönad. År 1971 flyttade Världsservicekontoret till ett kontor och utökade sin personal för att kunna stå till förfogande för det snabbt ökande antalet OA-grupper.

Världsservicekontoret är en guldgruva när det gäller OA-erfarenhet och kunnande från hela världen. OA:s förtroendevalda har valts av konferensdelegaterna för att vara ”betrodda tjänare”. En av deras uppgifter är att tjäna grupperna genom att leda arbetet på Världsservicekontoret.

### 2. Hur fungerar Världsservicekontoret?

Världsservicekontoret tjänar OA som helhet, från dess största serviceorgan till den enskilda individen som söker befrielse från tvångsmässigt ätande. Liksom andra servicekontor är det ”ansvarigt inför dem de tjänar”. **I detta fall är Världsservicekontoret ansvarigt inför OA som helhet, som talar genom Världsservicekonferensens delegater.** Världsservicekontoret skapar inga riktlinjer, men det informerar och utbildar gemenskapen om Konferens- och rådsbeslut som påverkar den.

Konferensen väljer förtroendevalda: tio regionalt förtroendevalda och sex allmänt förtroendevalda. Dessa sexton förtroendevalda utgör the Board of Trustees of Overeaters Anonymous, Inc., (OA - Anonyma Överätarens Förtroenderåd AB), vår juridiska enhet. De allmänt förtroendevalda utgör rådets arbetsutskott. De vägleder Världsservicekontorets ledning och rapporterar till Förtroenderådet. När det behövs hjälper den regionalt förtroendevalda till med att organisera och driva servicestrukturen inom sina respektive regioner och fungerar som en länk mellan Förtroenderådet och alla regionens medlemmar. Alla förtroendevalda tjänar OA – Anonyma Överätare som helhet. (För mer information angående krav och arbetsuppgifter för förtroendevalda, se sektion IX i OA:s stadgar.)

### 3. Vad gör Världsservicekontoret för dig?

Världsservicekontoret har anförtrotts ansvaret att erbjuda många tjänster till oss alla, bland annat dessa:

- Ge ut och sprida litteratur (som denna handbok) och skicka startpaket till nya grupper och intergrupper.
- Finnas tillgänglig på [www.oa.org](http://www.oa.org).
- Ge ut *Ett steg framåt / A Step Ahead*, ett nyhetsbrev på nätet.
- Svara på frågor från tvångsmässiga överätare som ber om hjälp.
- Registrera den information om OA-gruppen som varje gruppsekreterare skickar in.
- Ge ut en internationell lista över OA-möten.

- Berätta om erfarenheter från andra grupper när vi ber om hjälp med problem i vår grupp, och hänvisa oss till vår regionalt förtroendevalda för ytterligare vägledning.
- Arbeta med tvångsmässiga överätare som inte har tillgång till ett möte, med grupper utomlands och med dem som är i det militära.
- Ordna med inspelningar av talare från OA:s konvent, konferenser, workshops och arbetsmöten.
- Hantera information till allmänheten på nationell och internationell nivå för OA som helhet, genom dags- och veckotidningar radio och TV(Internet), filmproducenter samt andra nationella organisationer som är intresserade av fetma och tvångsmässigt överätande.
- Ordna med filmer för information till allmänheten samt punktannonser som grupper och intergrupper kan använda på lokala radio- och TV-stationer (Internet).
- Arrangera Världsservicekonventet och den årliga Världsservicekonferensen.

#### **4. Hur stöds Världsservicekontoret?**

Världsservicekontorets kostnader täcks främst av gruppernas bidrag, privata bidrag och av litteraturförsäljning. Det är viktigt för varje grupp att regelbundet ge bidrag, oavsett hur litet det är. Grupperna kan bidra enligt det informerade gruppsamvetet. Grupper väljer ofta att skicka 30 procent av sina pengar, efter egna kostnader, till Världsservicekontoret. Enskilda personer uppmanas att ge till Världsservicekontoret enligt ”födelsedagsplanen”, då man ger tio kronor, eller mer, för varje år som man har varit med i programmet. Stora summor från enskilda medlemmar skulle dock inte vara i linje med andan i de tolv traditionerna. Det maximala beloppet som årligen kan accepteras av Världsservicekontoret från en enskild person är 5000 dollar.

#### **5. Hur kan du hjälpa Världsservicekontoret?**

Håll Världsservicekontoret informerat om namnet på er nuvarande sekreterare, er grupps gatu- eller postboxadress, samt tid och plats för mötet. Denna information är viktig för att kunna hålla möteslistor aktuella och för gruppskick.

Det som görs på Världsservicekontoret beror lika mycket på dig som på varje annan medlem. Du har det avgörande ansvaret, och får därför den ultimata utdelningen.

Om du vill att OA ska vara lätt att nå, vara enkelt och fungera bra för alla tvångsmässiga överätare, behöver Världsservicekontoret din hjälp. Håll dig informerad och ställ frågor. Du kan hjälpa din grupp att välja en bra gruppservicerepresentant, vars arbete får respekt och stöd från gruppen.

## **6. Hur kan du dra fördel av att göra service i din grupp, i SSR, i din region och för Världsservicekontoret?**

Helt enkelt genom att ge.

Vilken medlem som helst som är abstinent idag, kan ses som arvtagare till OA-programmets frukter. Du har rätt att ta så mycket – eller så lite – du vill i utbyte av gemenskapen. Det finns tillräckligt många serviceområden och tillräckligt mycket att dela med sig av för oss alla om var och en ger från sitt hjärta, sina tankar och av sin tid. När vi ger kommer vi med säkerhet att få ta emot.

## Frågor och svar om OA

### 1. Hur startade OA och när?

På det första OA-mötet, som hölls den nittonde januari 1960, var tre tvångsmässiga överätare närvarande. Grundarna av Gamblers Anonymous (GA - Anonyma Spelberoende) hjälpte vår grundare, Rozanne S., att anpassa Anonyma Alkoholisters principer till just vår typ av besatthet.

Rozanne och en av OA:s första medlemmar, Barbara S., intervjuades första november 1960 i ett TV-program. Femhundra brev svämmade in och OA – Anonyma Överätare hade kommit igång!

På OA:s möteslista år 1961 fanns tio möten. Representanter från andra anonyma grupper som också arbetade med överätande i andra delar av USA, slog sig samman med grupperna i södra Kalifornien inför den första nationella Konferensen som hölls i augusti 1962. Den berömda rådgivande kolumnisten "Dear Abby" har publicerat brev från tacksamma medlemmar sedan våren 1965, och denna publicitet har resulterat i tusentals nya medlemmar. Mer om OA:s historia finns att läsa i: *Bortom våra vildaste drömmar/ Beyond our wildest dreams: En berättelse om OA - Anonyma Överätare sett med en grundares ögon.*

### 2. Är OA en religiös organisation?

Nej, den bygger på andliga principer. Den har ingen anknytning till någon annan organisation, vare sig religiös eller någon annan inriktning.

### 3. Varför behöver jag de tolv stegen?

#### **Jag vill bara gå ner i vikt.**

Vi kan inte betona starkt nog att det för en tvångsmässig överätare, i det långa loppet, har visat sig vara värdelöst att bara ha en matplan, utan att arbeta i de tolv stegen och de tolv traditionerna i vårt dagliga liv.

#### **4. Borde tillfällen då OA-medlemmar träffas utanför mötestid kallas OA-evenemang?**

Om konvent, maratonmöten – där det ena mötet avlöser det andra, retreat och andra sådana evenemang är sponsrade av ett registrerat OA-serviceorgan (grupp, intergrupp, region eller servicecenter), är de bundna av de tolv traditionerna och får använda namnet OA – Anonyma Överätare och OA:s adresslistor. Evenemang som inte är sponsrade av ett registrerat OA-organ kan inte använda OA:s namn eller adresslistor.

Retreat som hålls under ledning av religiösa eller andra utomstående grupper är inte OA-evenemang. Även om en del OA-medlemmar kan delta som enskilda individer, finns det inget samband mellan OA och någon kyrka eller icke kyrklig gemenskap som arrangerar sådana evenemang.

OA-retreater hålls vanligen över en helg på någon lugn och avskild plats. En erfaren medlem är ofta ledare för retreatet och vägleder deltagarna genom programpunkter som reflektion, meditation och delningar utifrån tolvstegsprogrammet för tillfrisknande.

#### **5. Vad är IDUA- dagen / IDEA-Day? Enighetsdagen / Unity Day?**

Internationella dagen för att uppleva abstinens (IDUA) / International Day Experiencing Abstinence (IDEA) infaller årligen den tredje lördagen i november. Den inrättades för att uppmuntra medlemmar som fortfarande lider att uppleva abstinens – även om det bara var för en dag. OA-grupper och serviceorgan över hela världen arrangerar speciella evenemang där man svarar på frågor som rör abstinens. För abstinenta medlemmar är det en dag då man delar med sig av sin tacksamhet till varandra.

Nationella serviceråd, Intergrupper och grupper kan vara värdar för ett speciellt möte eller för maratonmöten med temat återfall och tillfrisknande. Medlemmar försöker kontakta nykomlingar eller medlemmar som de inte sett på möten under en tid. Abstinenta medlemmar kan vara sponsor för någon som kämpar för att upprätthålla sin abstinens.

Den fjärde lördagen i februari firas årligen Enighetsdagen / Unity Day över hela världen. Denna dag inrättades för att bekräfta den kärlek och den förståelse som delas mellan medlemmar i vår gemenskap. För att stärka deras gemensamma band håller grupper, intergrupper och regioner, speciella möten och evenemang om samhörighet. De ber om en stunds tystnad kl. 11.30 Pacific Standard Time (20.30 svensk tid).

## **6. Vad är skillnaden mellan en OA-konferens och ett OA-konvent?**

Världsservicekonferensen för OA – Anonyma Överätare hålls årligen för att sköta OA:s verksamhets- och arbetsuppgifter. Varje nation/intergrupp har rätt till ett antal delegater i förhållande till det antal grupper som tillhör nationen/intergruppen. På så sätt blir varje enskild medlem i OA, varje grupp och varje intergrupp, nations serviceråd en del av det gemensamma samvetet för OA som helhet.

Världsservicekonventet, som sponsras av Världsservicekontoret och Förtroenderådet, hålls regelbundet i olika regioner i USA och besöks av OA-medlemmar från hela världen. Syftet är att utgöra ett forum där man kan berätta om sina OA-erfarenheter i ett nationellt och internationellt sammanhang. Förtroenderådet väljer var och hur ofta Världsservicekonvent ska hållas.

Förutom dessa två evenemang finns det lokala och regionala konvent och andra evenemang såsom maratonmöten, workshops och möten som pågår en hel dag eller en hel helg. I Sverige hålls OA-konvent där OA-medlemmar samlas för att sprida budskapet om tillfrisknande är möjligt. Sveriges Servicerråd håller en servicekonferens där alla OA-medlemmar är välkomna och gruppernas representanter är kallade för att sköta OA:s verksamhet och arbetsuppgifter.

## **7. Är OA anknutet till AA, till någon annan anonym gemenskap eller grupp inom vården som är intresserad av fetma?**

Nej. OA är inte anknutet till någon annan organisation av något slag. Vår policy är ”samarbete, men ingen anknytning”. Genom åren har Anonyma Alkoholister gett oss ovärderlig hjälp och vägledning, för vilken vi är enormt tacksam. AA:s servicekontor på lokal nivå har varit, och fortsätter att vara, till särskilt mycket hjälp för våra OA-grupper och för dem som gör service på olika serviceposter.

## De tolv begreppen för service i OA - Anonyma Överätare

1. *Sammanhållning*: Det yttersta ansvaret och bestämmanderätten för OA:s världsservice ligger hos det kollektiva samvetet för vår gemenskap som helhet.
2. *Samvete*: OA-grupperna har delegerat den aktiva skötseln av vår världsservice till Världsservicekonferensen; alltså är Världsservicekonferensen röst, auktoritet och gällande samvete för OA som helhet.
3. *Tillit*: En beslutanderätt som grundas på tillit möjliggör ett effektivt ledarskap.
4. *Jämlikhet*: Rätten att medverka garanterar att alla får samma möjligheter i den beslutsfattande processen.
5. *Hänsyn*: Enskilda personer har rätt att överklaga och lägga fram förslag för att försäkra sig om att deras åsikter och personliga klagomål noggrant kommer att övervägas.
6. *Ansvar*: Världsservicekonferensen har anförtrott det huvudsakliga ansvaret för förvaltandet av Anonyma Överätare till Förtroenderådet.
7. *Balans*: Förtroenderådets juridiska rättigheter och ansvar har beviljats genom OA:s stadgar del A. Världsservicekonferensens juridiska rättigheter och ansvar har beviljats genom tradition och OA:s stadgar del B.
8. *Delegering*: Förtroenderådet har delegerat ansvaret att förvalta OA:s Världsservicekontor till sitt arbetsutskott.
9. *Kompetens*: Skickliga och betrodda tjänare, tillsammans med sunda och lämpliga metoder för att välja dem, är ovärderligt för en effektiv verksamhet på alla servicenivåer.
10. *Tydlighet*: Serviceansvaret balanseras genom omsorgsfullt definierade servicebefogenheter; följaktligen undviks dubbelt arbete.
11. *Ödmjukhet*: Världsservicekontorets förtroendevalda administration bör alltid få assistans av de bästa bland arbetsutskott, anställda och konsulter.
12. *Riktlinjer*: Den andliga grundvalen för service i OA säkerställer:
  - osjälviskhet*
  - a) att ingen OA-kommitté eller något serviceorgan någonsin kommer att ha vådligt mycket tillgångar eller makt,  
*realism*
  - b) att nödvändiga driftskostnader, samt en tillräcklig reserv, ska vara OA:s välbetänkta ekonomiska princip,  
*representation*
  - c) att ingen medlem i OA någonsin ska placeras på en position som ger befogenhet utan kompetens,  
*dialog*
  - d) att alla viktiga beslut ska nås genom diskussion, omröstning och, då det är möjligt, genom stark enhällighet,  
*medkänsla*
  - e) att ingen servicehandling någonsin ska vara personligt bestraffande eller sporra till offentliga tvister, och  
*respekt*
  - f) att ingen servicekommitté och inget serviceråd i OA någonsin ska ha någon styrande funktion och att var och en alltid ska förbli demokratisk i tanke och handling.



## De tolv traditionerna

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 gruppssamvete. 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.