



# 60 minuters mötesmanual

## FAA – Anonyma matmissbrukare

### INSTRUKTIONER TIL MÖTESLEDAREN:

*Blå kursiv text är endast instruktioner till mötesledaren. Svart text stil ska läsas högt. Du som håller i mötet bör vara abstinent idag. Utse en pollettutdelare och med fördel någon som kan ha koll på mötestiden. Dela ut texterna som ska läsas under mötet:*

1. "Vårt primära syfte"
2. "Vem är matmissbrukare"
3. "De tolv stegen"
4. "De tolv traditionerna"
5. "Definition av abstinens"

### MÖTET BÖRJAR:

Välkommen till FAA - Anonyma matmissbrukare.

Jag heter \_\_\_\_\_ och är matmissbrukare, sockerberoende.

Innan vi börjar mötet vill jag be alla stänga av sina mobiler, tack. För att respektera varandras sårbarhet önskar vi att ingen äter eller använder några beroendeframkallande ämnen under mötets gång.

Vi börjar med att stilla oss och vara tysta en liten stund och tänka på varför vi är här och vi skickar kärleksfulla tankar till dem som fortfarande är aktiva i sjukdomen.

Mötet går till så här: Vi läser några texter och presenterar oss själva, sedan delar vi om dagens tema och annat som kan kännas angeläget för oss.

Vi avbryter inte varandra, Vi talar i jag-form, Vi svarar inte på frågor och vi ger inte några konkreta råd under mötet. Frågor kan ställas efter mötet.

Om du inte vill säga något när det blir din tur går det också bra, men presentera dig gärna och säg att du bara vill lyssna.

Vi nämner inga behandlingshem eller icke godkänd FAA-litteratur vid namn.

*3:e mötesdagen i månaden säger du:*

Detta är ett öppet möte vilket innebär att alla är välkomna inte bara vi som är matmissbrukare.

*Gruppen kan själv bestämma om att ändra från slutet till öppet möte om det har kommit någon som vill vara med.*

Vill någon läsa 1"Vårt primära syfte"? *(Om inte så läser du själv texten)*

Är det någon som har några FAA-meddelanden?

*invänta svar*

Någon som har något mer?

*Läs:*

Vi vill påminna om FAA hemsidan under fliken info & aktuellt för medlemmar.

Säg till efter mötet om du vill ansluta dig till vår hemliga mailgrupp eller facebookgrupp eller inte har tillgång till dator.



## 60 minuters mötesmanual FAA – Anonyma matmissbrukare

### POLLETTUTDELNING:

*Nu är det dags för pollettutdelning, pollettutdelaren säger:*

Vi uppmärksammar vår abstinenta tid i programmet genom att dela ut polletter för 30, 60 och 90 dagar, 6 månader och årsdagar. Är det någon som har något att fira idag? *invänta svar*

Innan polletten ges bort skickar vi runt den så att vi andra kan ladda den med "bra energi"  
*Låt polletten gå runt och låt mötet fortsätta.*

Är det någon som varit ute i kylan och vill komma tillbaka in i värmen? *invänta svar*

*När alla som vill fått uppmärksamma sin abstinenta tid säger du:*

Tack! Då gratulerar vi alla som är abstinenta bara för idag!

### HÄLSA NYKOMLINGAR VÄLKOMNA:

Finns det några nykomlingar här ikväll? *Invänta svar,*  
*Om Nej; Gå direkt till nästa stycke "Dela telefonnummer".*

*Om Ja; Då är du extra varmt välkommen! Vill du presentera dig med ditt förnamn så att vi kan hälsa dig extra välkommen? Skicka runt en vit pollett som laddas av alla och sedan lämnas ut till den som är ny. OBS! Skicka också runt en pamflett (den gröna foldern) så att de som vill kan skriva sitt namn och telefonnummer till nykomlingen.*

Under mötets gång kanske du tycker att en del verkar svårt att förstå men försök bara lyssna med öppet sinne och det kommer att klarna efter hand. Vi hoppas att du vill komma till minst 6 möten innan du bestämmer dig för om det här är någonting för dig. Efter mötet kan du ställa frågor och ta telefonnummer.

### DELA TELEFONNUMMER:

*Skicka runt ett block och säg:* Alla som vill dela sitt telefonnummer kan skriva sitt förnamn och telefonnummer på listan vi skickar runt. Efter mötet kan de som vill fota eller skriva av listan, som sedan rivs och slängs. Anledningen till att dela telefonnummer är för att kunna kontakta någon eller själv kunna bli kontaktad om det är något du/ni vill dela efter mötet. Det är genom gemenskap och delaktighet som grupperna existerar och vi kan tillfriskna med hjälp av varandra. Den som dessutom vill vara med på en intern maillista för livemöten kan skriva ett sms eller maila till kontaktpersonen

### TEXTLÄSNING:

*Läs eller be någon läsa:*

"Vem är matmissbrukare?"

"De tolv stegen."

"De tolv traditionerna."

"Definition av abstinens."



## 60 minuters mötesmanual FAA – Anonyma matmissbrukare

### DAGENS TEMA:

*\*Om det är en nykomling på mötet kan du tillsammans med gruppen ta beslut att välja att läsa Steg 1 eller välja ett tema som passar, tex Vad tog mig till programmet? Vad innebär programmet för mig? Hur ohanterligt var mitt liv före FAA och hur ser det ut idag?*

*Du kan också be att någon i gruppen delar sin livshistoria under sin delning.*

*Fråga vad gruppen vill.*

*Annars gäller det enligt nedan:*

**OBS! 1:a mötet i månaden är det Praktiskt möte första 30-60 minuterna och efter det är det Temamöte**

*När det är stegmöte (se nedan) läser du/ni ur texten från de utvidgade 12 Stegen beroende på vilken månad det är: Ex. Steg 1 i januari, Steg 2 i februari osv.*

*När det är traditionsmöte läser du/ni ur texten från de utvidgade 12 traditionerna enligt samma princip, Tradition 1 i januari, Trad.2 i februari*

- 1:a mötet i månaden är det Temamöte (*efter det praktiska mötet, välj tema se nedan*)
- 2:a mötet i månaden är det Stegmöte (*läs ur de utvidgade 12 Stegen*)
- 3:e mötet i månaden är det Stegmöte (*läs ur de utvidgade 12 Stegen*) (öppet möte)
- 4:e mötet i månaden är det Traditionsmöte (*läs ur de utvidgade 12 Traditionerna*)
- 5:e mötet i månaden har vi Temamöte (*Välj tema se nedan*)

Är det någon som har förslag på teman? *Om det inte kommer något förslag kan du föreslå tex:*

*Dagens text i Food for the soul,*

*The green book,*

*Definition av abstinens*

*Sjundestegsbönen*

*Något av FAAs löften.*

*Andra bra teman är service eller verktygen.*

*OBS! Fokus ska vara på tillfrisknande, styrka och hopp*

### DELNING:

Nu öppnar jag mötet för delning. Vi delar om dagens tema som är \_\_\_\_\_ och annat som känns angeläget. Den som vill får börja och därefter går vi medsols och delar i turordning.

Det går bra att bara lyssna men presentera dig gärna. Tänk på tiden så att alla som vill får möjlighet att dela. Vi är \_\_\_\_\_ personer här idag och har \_\_\_\_\_ minuter att dela på vilket innebär ungefär \_\_\_\_\_ minuter/person.

Vi avslutar delningarna fem minuter innan mötestidens slut. Om inte alla fått dela när 10 min återstår av mötestiden kommer vi avsluta delningarna i turordningen och ge ordet fritt, så att den som är angelägen om att få dela också kan få möjlighet att göra det.

*Det är bra om någon annan än mötesledaren har koll på tiden, fråga om någon i gruppen kan tänka sig att ha koll på tiden.*

Varsågod den som vill får börja dela och säg gärna ditt namn innan, *eller så kan du själv börja.*

*Om det finns tid över efter att alla fått dela så släpp ordet fritt. Och finns det ingen mer som vill dela så kan gruppen gemensamt bestämma att läsa fler eftertexter eller ta upp ett nytt tema.*



AVSLUT:

*Avsluta senast fem minuter innan mötestidens slut med att säga:*

Nu är tiden för idag slut. Jag vill påminna om att vi har praktiskt möte första söndagen i månaden. Då är mötet förlängt med en halvtimme och vi börjar med ett praktiskt möte de första 30-60 minuterna, sen övergår mötet till ett vanligt möte. Alla är välkomna!

Service är en viktig del av FAAs lösning. Vill du jobba aktivt med ditt tillfrisknande kan du göra service genom att vara delaktig på mötena, tex hjälpa till att läsa texter, stanna kvar efteråt, lämna och ta telefonnummer och använda dem, men också dela ditt tillfrisknande, styrka och hopp. Och nästa gång kan DU vara mötesledare!

Vem kan öppna lokalen och hälsa nykomlingar välkomna nästa vecka och vem kan stå i porten och släppa in oss? *Påminn den som öppnar att sätta upp ev skyltar och ta ned dem efter mötet.*

Vem vill vara mötesledare nästa vecka?

Vem vill hjälpa till efter detta möte och räkna hattpengarna och föra in summan i vår kassarapport och se till att vår kassör får pengarna? Vilka vill hjälpa till idag att återställa lokalen och plocka ihop våra saker?

Vi vill påminna om tre traditioner:

Den 3:e som säger: Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat eller dryck.

Den 7:e som säger: Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.

Den 12:e som säger: Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.

Det vill säga: Den du ser här och det du hör här, stannar här och i våra hjärtan.

Det gäller också vilka som varit här och inte. Det som sagts här får stå för var och en och representerar inte gruppen som helhet. Ta till dig det du vill ha och låt resten vara.

*Skicka runt "hatten":* Vi uppskattar att det läggs sedlar och helst inte lösa mynt i hatten då det är mer svårhanterat. Swisha gärna, *Numret bör ligga i hatten!* Pengarna går till lokalhyra, inköp av böcker och broschyrer, polletter, förbrukningsartiklar, översättningar mm.

*Om det är nykomlingar på mötet säger du:* Detta gäller inte dig som är här för första gången, du ska inte lägga något i hatten utan vi ber dig och hoppas att du vill komma tillbaka istället.

*Fråga gruppen om det är någon särskild text de vill höra.* Löftena, Sjundestegsbönen eller Jag uttrycker mina känslor uppriktigt? *Läs eller be någon läsa den valda texten.*

Nu avslutar vi mötet med att läsa "Sinnesrobönen" i vi-form. Du behöver inte delta om du inte vill, men stå gärna tillsammans med oss i ringen.

*Efter mötet se till att tala med nykomlingarna och att de får pamfletten (den gröna foldern) med våra telefonnummer på.*

SLUT