

# FAA – Anonyma Matmissbrukare

## Mötesordning för telefonmötesgruppens

### Ordinarie möten

Uppdaterad 2016-02-29 ESE

#### INSTRUKTIONER, LÄS INNAN MÖTET:

*Obs. Inga EGNA ändringar får göras i mötesordningen.*

#### **Fet stil ska läsas högt.**

*Kursiv stil = instruktion till mötesledaren, ska inte läsas högt.*

*Du som håller i mötet bör vara abstinent idag. Är det ett morgonmöte bör du även ha varit abstinent dagen innan.*

*Den som leder mötet ringer in 10 minuter innan mötet startar så du kan välkomna de som ringer in, speciellt nykomlingar. (Be någon om hjälp att ringa in tidigare om du själv inte har möjlighet.)  
**Ring 08-400 11 333** slå därefter den 6 siffriga koden: **359034**.*

*En röst informerar om du är först på linjen. För varje ny deltagare som kommer in hörs en signal. Det avges också en signal när någon lämnar linjen, men de låter olika och du kommer snart att kunna skilja på dem. Anteckna namnen på de deltagare som ringer in, för att du ska kunna ge ordet vid delningarna senare.*

*Välkomna de som ringer in genom att säga:*

**Välkommen till FAA, jag heter \_\_\_\_\_, Vad heter du?**

*När personen sagt sitt namn säger du:*

**Hej \_\_\_\_\_, välkommen! Kom ihåg att anteckna namnet!**

*Det är ok att prata på linjen innan mötet börjar men bara om det inte stör när alla ringer in och du ska välkomna dem! Annars hänvisa till efter mötet.*

*Mötet håller på i max en timme. Du börjar på utsatt tid. Om ingen deltagare ringt in kan du vänta, men så fort någon ringer börjar du mötet. Men om ingen ringt in när 20 minuter av mötestiden gått, kan du avsluta mötet om du vill. (Detta beslut står på vår hemsida).  
Observera att första söndagen i månaden är förlängd en halvtimme och då delas tiden så att 30 minuter är delningsmöte och 60 minuter praktiskt möte.*

*Om det kommer in någon senare, när mötet redan har börjat, behöver du som mötesledare inte uppmärksamma detta, utan låter mötet följa sin ordinarie struktur. Dvs du avbryter inte det som just då läses utan väntar till nästa mellanrum och hälsar bara KORT den nytilkomne:*

**Välkommen till dig som kom in sent, jag heter \_\_\_\_ och just nu har vi kommit till \_\_\_\_ i mötet. Vill du presentera dig? Kom ihåg att anteckna namnet!**

*Då känner sig den nytilkomne välkommen utan att du ”stör/förstör” för de som kom i tid.*

*Efter mötet förväntas du eller någon i gruppen vara kvar och hjälpa nykomlingar och svara på frågor.*

## PRESENTATION:

*När mötestiden är inne säger du:*

**Nu är mötestiden inne och vi börjar med en presentationsrunda. I vår grupp finns en önskan att alla som ringer in säger sitt namn, även de som vill vara tysta under resten av mötet.**

*Du som leder mötet inleder presentationsrundan för att visa hur den går till.*

**Jag heter \_\_\_\_\_ och är \_\_\_\_\_ (tex matmissbrukare).**

*När alla har presenterat sig, fråga en extra gång:*

**Innan vi går vidare undrar jag om alla har fått presentera sig?**

**Har vi någon/några som är på sitt första, andra eller tredje FAA möte idag? Detta frågar vi inte för att genera dig utan för att vi ska kunna hälsa dig extra välkommen.**

*Om någon/några svarar ja, kolla först om det finns nån mer, sen säger du:*

**Extra varmt välkommen! Under mötets gång kanske du/ni 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 sex möten innan du bestämmer dig för om du är en av oss eller inte. Efter mötet kan du ställa frågor och ta telefonnummer.**

**Vem har möjlighet att stanna kvar efter mötet för att prata med nykomlingen?**

*(Mötesledaren ansvarar också för att nykomlingen blir kontaktad inom några dagar av någon "gammal" FAA´re, dvs om nykomlingen vill ha kontakt.)*

## INLEDNING:

Välkommen till det här telefonmötet med FAA, Anonyma Matmissbrukare. Jag heter \_\_\_\_\_ och har erbjudit mig att leda det här mötet. Vi börjar med en tyst stund och tänker på varför vi är här och skickar kärleksfulla tankar till dem som fortfarande är aktiva i sjukdomen.

*När det gått en liten stund (20-30 sek) säger du:*

**Tack!**

**Först går vi igenom några praktiska punkter:**

**Av respekt för dig själv och de andra deltagarna ber vi dig att betrakta detta möte som vilket FAA-möte som helst.**

**Vi nämner endast litteratur godkänd av FAA vid namn och vi namnger inga behandlingshem. Vi delar inte våra egna religiösa och politiska övertygelser och åsikter och inte om andra gemenskaper.**

**Du som är ny i programmet behöver inte tänka på vad man bör eller inte bör göra i din delning. Med tiden kommer du att förstå.**

**Ge dig själv lugn och ro.**

**Se till att vara i ett tyst och lugnt rum eller tryck på tyst- knappen på din telefon, om du har en sådan. Tänk på att alla ljud du har runt omkring dig även hörs av oss och kan vara väldigt störande på linjen. Kom även ihåg att ha andra telefoner i din närhet på ljudlöst.**

**Efter mötet kan de som vill tala fritt och byta telefonnummer.**

*Om det är öppet möte, vilket inträffar den tredje söndagen varje månad, säger du först:*

**Det här är ett öppet möte vilket innebär att alla är välkomna inte bara vi matmissbrukare.**

*Fortsätt:*

**Mötet går till så att vi läser några texter, presenterar oss, delar om dagens tema och det som känns angeläget för oss.**

**Fokus bör vara på tillfrisknande.**

**Vi avbryter inte varandra.**

**Vi talar i jagform.**

**Vi svarar inte på frågor under mötet eller ger några konkreta råd. Frågor kan ställas efter mötet.**

**Det var allt om det praktiska.**

**Är det någon som har några FAA-meddelanden?**

*Tex, ändrade mötestider, kommande event, hattpengar, SSK möten eller annat som gruppen behöver veta. Någon mer som har nåt?*

**Vi uppmärksammar vår abstinenta tid i programmet. Är det någon som har något att fira idag? *Säg grattis till den som presenterat sig. När alla som vill uppmärksamma sin tid har gjort det säger du:***

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

## TEXTLÄSNING:

*Läs:*

### Vårt primära syfte

Anonyma Matmissbrukare är en gemenskap av män och kvinnor som är villiga att tillfriskna från sjukdomen matmissbruk. Att dela vår erfarenhet, styrka och hopp med andra tillåter oss att tillfriskna från denna sjukdom, **EN DAG I TAGET**.

Anonyma Matmissbrukare är självförsörjande genom våra egna bidrag. Vi är inte anslutna till några diet- eller viktminskningsprogram, behandlingshem eller religiösa organisationer. Vi tar inte ställning i några yttre angelägenheter. Vårt primära syfte är att förbli abstinenta och hjälpa andra matmissbrukare att uppnå abstinens.

**Vi förlitar oss på De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna.**

*Läs eller be någon läsa:*

### Vem är matmissbrukare?

När vi förlorar kontrollen över våra liv och inte längre kan definiera verkligheten blir förtvivlan vårt dagliga sällskap. Hur många gånger har vi försökt tillfredställa våra själsliga behov med mat bara för att finna samma inre tomhet?

Medan vår självkänsla försvann och vår hälsa försämrades letade vi frenetiskt efter en utväg. Dieter blev vår Högre Kraft men de svek oss gång på gång. Fyllda av rädsla, kände vi oss isolerade i ett rum fullt av människor.

Genom abstinens från socker, mjöl, vete och andra kolhydratiska födoämnen kan vi finna hopp om livet. Vår Högre Kraft leder oss framåt med kärlek till frihet och till ett lyckligt, meningsfullt liv. Abstinensen kommer att öppna dörren och genom att arbeta med de tolv stegen kan vi tillfriskna från denna sjukdom.

*Läs eller be någon läsa:*

### **De Tolv Stegen**

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en Kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi tog ett beslut att lämna över vår vilja och våra liv att ombesörjas av Gud, såsom vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en genomgripande och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår karaktär.
7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte 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, såsom vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som en följd av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra matmissbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

*Läs eller be någon läsa:*

### **De Tolv Traditionerna**

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande är beroende av FAA: s enighet.
2. För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare; de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller FAA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett primärt syfte - att föra budskapet vidare till den matmissbrukare som fortfarande lider.
6. En FAA-grupp bör aldrig borgen för, finansiera eller låna FAA: s namn till någon besläktad sammanslutning eller utomstående rörelse så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt primära syfte.
7. Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. FAA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. FAA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. FAA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, därför bör FAA: s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på dragningskraft snarare än marknadsföring; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.

*Läs eller be någon läsa:*

## **Definition av abstinens**

Vi ber vår Högre Kraft om hjälp att avstå från de substanser som vi finner oss ha sug efter, alltid medvetna om vårt beroende av socker, mjöl och vete. Genom att ge våra kroppar en planerad och sund kost, kommer vi att befrias från besattheten i denna sjukdom.

Genom ärlighet, ett öppet sinne och villighet att dela vår erfarenhet, styrka och hopp, kan vi tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.

TACK

### **DAGENS TEMA:**

**Idag är det....och då är det.....(välj alternativ:)**

**\*Första ....dagen i månaden är TRADITIONSMÖTE.**

*Läs TRADITIONEN (januari: tradition 1, februari: tradition 2, och så vidare)*

**\*Andra ....dagen i månaden är STORA BOKEN LÄSNING.**

*Läs ur FAA's Gröna bok och dela kring bokens text.*

**\*Tredje ....dagen i månaden är STEGMÖTE (om söndag är det öppet möte)**

*Läs STEGET (januari: steg 1, februari: steg 2, och så vidare)*

**\*Fjärde ....dagen (och femte) i månaden är TEMAMÖTE.**

**Fråga: Är det någon som har förslag på teman?**

*Om det inte kommer något förslag kan du föreslå någon av våra texter: tex Definition av abstinens, sjundestegsbönen eller välja ett av löftena. Andra bra teman är service eller verktygen. Observera fokus på tillfrisknande, styrka och hopp.*

**\*NYKOMLING på mötet** *Om det är en nykomling på mötet (gäller alla sorters möten) kan du tillsammans med gruppen ta beslut att välja att läsa steg 1 och/ eller välja ett tema som passar tex "Hur jag hittade till programmet" eller liknande. Man kan också be att någon i gruppen delar sin lifestory under sin delning.*

*Nu läser du dagens textläsning enligt ovan. (Om det är en väldigt lång text kan du fråga gruppen om de vill höra hela texten eller ni kan välja ut ett kortare stycke).*

## DELNING:

**Nu öppnar jag mötet för delning. Vi delar om dagens tema som är \_\_\_\_\_**  
*(meddela vilket det är, vilket steg, tradition, text eller det fria temat som gruppen föreslagit)*  
**och annat som känns angeläget.**

**Den som vill får börja och kan göra det genom att presentera sig. Därefter går vi i turordning. Mötesledaren ger dig ordet när det är din tur. Om du idag väljer att bara lyssna säger du det när det blir din tur. Tänk på tiden så att alla som vill får möjlighet att dela. Fokus bör vara på tillfrisknande.**

**Vi avslutar delningarna fem minuter innan mötestidens slut, vilket innebär att jag kommer att avbryta senast kl. \_\_\_\_\_**  
**Det ger oss ungefär \_\_\_\_min till delning och vi är \_\_\_\_\_(antal) på linjen. Varsågoda!**

*Efter att första personen delat ger du ordet till nästa på din lista genom att säga:*  
**Varsågod \_\_\_\_\_din tur.** *(Om ingen börjar att dela, ge ordet till valfri person eller dig själv, där börjar sedan turordningen) När alla har fått dela var sin gång, släpper du delningarna fria.*

\*\*\*\*\*

*Om någon ny ringer in under delningarna väntar du till nästa mellanrum och hälsar bara KORT den tillkomne:*

**Välkommen till dig som kom in sent, jag heter \_\_\_\_\_ och just nu delar vi om dagens tema som är \_\_\_\_\_. Vill du presentera dig? Kom ihåg att anteckna namnet!**  
**Välkommen, vi är nu \_\_\_\_personer och det finns \_\_\_\_\_ minuter kvar till delning.**  
**Varsågod!**

*När det börjar närma sig slutet kan du bryta in mellan delningarna och presentera dig och säga*  
**Det finns \_\_\_\_\_minuter kvar till delning. Varsågoda!** *Detta för att förebygga att någon missar tiden och dra över. Om detta ändå händer behöver du på ett fint sätt gå in och avbryta och be personen att avsluta sin delning för att tiden är slut.*

*Vi försöker hålla mötestiden men om det uppstår väldigt lång tystnad och alla verkar ha delat färdigt KAN du fråga gruppen:*

**Ska jag tolka tystnaden som att alla som vill fått dela?**  
**Vill gruppen att vi läser nån text? (OBS endast FAA litteratur!!)**  
*låt gruppen föreslå... och / eller*  
**Vi kan avsluta tidigare om gruppen vill det?**



## AVSLUT:

*Avsluta senast fem minuter innan mötestidens slut genom att presentera dig och säga:  
Nu är tiden för idag slut.*

Jag vill påminna om att mötet den första söndagen i varje månad är förlängt med en halvtimme till kl 11.00. Vi börjar med ett vanligt möte som pågår till 10.00. Därefter övergår vi till ett praktiskt möte där vi tar upp praktiska frågor, t ex om hur mötena fungerar och/eller om vi tycker att något behöver ändras. Ett praktiskt möte är ett servicemöte som är lika viktigt som ett vanligt möte. Alla är välkomna, nya som gamla i programmet.

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.

**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: 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.

Om du är ny så kanske det var en del som verkade svårt att förstå men fortsatt kom tillbaka och det kommer att klarna efter hand. Efter mötet kan du ställa frågor och ta telefonnummer.

Om du behöver en sponsor eller en sponsee kan du meddela detta efter mötet.

*(Sponsorlista finns att få av GSR)*

Bidrag tas tacksamt emot på FAA:s konto som har bankgironummer: 5867-1322, eller nästa gång du är på ett FAA möte, lägg då gärna lite extra pengar i hatten. Detta gäller inte dig som är här för första gången, vi ber dig komma tillbaka istället. Pengarna går till abonnemangsavgiften för telefonmötestjänsten och tex framtagning av litteratur och material.

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 och tex hjälpa till att läsa texter, stanna kvar efteråt, lämna och ta telefonnummer (och använda dem) men också att dela ditt tillfrisknande, styrka och hopp. Och nästa gång kan DU vara mötesledare!

Det finns en manual att följa, du hittar den på FAA´s hemsida.

Vem vill göra service genom att leda nästa möte? *Invänta förslag*

Tack. Då är det \_\_\_\_\_ (*namn*) som leder mötet nästa \_\_\_\_\_ (*veckodag*). Om du får förhinder är det bra om du har möjlighet att meddela vår GSR, som är \_\_\_\_\_, innan mötet startar. *Om ingen erbjuder sig att vara mötesledare säg istället:* Då får vi se vid nästa mötesstart vem som vill göra denna service.

**Vi avslutar mötet med att läsa Löftena, Sjundestegsbönen eller Jag uttrycker mina känslor uppriktigt.**

**Vilken vill gruppen höra? *Invänta förslag***

**Då läser vi \_\_\_\_\_ (*gruppens val*) och sedan läser vi SINNESROBÖNEN tillsammans i ”vi-form”. Du behöver inte delta om du inte vill, men lyssna gärna.**

### **FAA: s löften**

1. Vi kommer att uppleva frihet och löftena om ett lyckligt och hälsosamt liv.
2. Vår kreativitet kommer att flöda med den självdisciplin vi behöver för att föra ut den i handling.
3. Kaoset inom oss kommer att vara borta, så att kaoset omkring oss kommer att förminska.
4. Vi kommer att bli klartänkta.
5. Vi kommer att kunna ta till oss ny information och kunskap och bevara vad vi lärt oss.
6. Vi kommer att genomföra komplicerade uppgifter med mindre förvirring än innan vi var abstinenta.
7. Vi kommer att vara konsekventa och pålitliga.
8. Vi kommer inte längre vara rädda för att pröva något nytt och annorlunda.
9. Om ett bemödande inte lyckas, kommer vi att kunna förändra och pröva ett nytt tillvägagångssätt.
10. Vi kommer att kunna lyssna på andras idéer och förslag utan att gå i försvar eller argumentera.
11. Vi kommer att bli närvarande och vakna tillsammans med våra vänner, vår familj och för oss andra betydelsefulla människor.
12. Vi behöver inte vara avstängda, avskärma oss eller undvika att lyssna längre.
13. Vi kan vara oss själva eftersom vi inte kommer att tillåta missbruk av något slag mot oss, varken av oss själva eller av andra.
14. Vi kommer inte längre att försöka fylla våra känslomässiga och andliga behov genom våra munnar. Istället kommer vi använda våra munnar tillsammans med våra hjärtan för att be om vad vi behöver och förtjänar som barn till Gud.
15. Vi kommer att kunna lyssna med empati till andras lidande.
16. Vi kommer inte att behöva vara kontrollerande eller insistera på att ”vårt sätt är bäst”.
17. Vi kommer inte längre vara fördömande mot alla vi möter.
18. Ivern att se alla sätt, på vilka vi var mindre sjuka än andra kommer att lämna oss.

19. Vår självkänsla kommer inte längre vara hoptrasslad med vår uppfattning om våra kroppar.
20. Om vi någon dag tycker att vi ser feta, fula eller gamla ut, kan vi välja att inte fara ut i ilska eller frustration mot människorna i vår omgivning.
21. Vi kommer att kunna höra och känna vår Högre Kraft i våra hjärtan och vara stilla.
22. Vi kommer inte längre att uppleva paniken, rädslan och ångesten från vårt förflutna.
23. När vi står inför flera olika valmöjligheter kommer vi att kunna nå klara beslut och förstå vad som är passande för oss.
24. Vi kommer att känna frihet från rädslan för förändringar i våra relationer med samhället, våra familjer och våra vänner.
25. Vi kommer att börja lita på vår intuition.
26. Vi kommer att värdesätta vår abstinens som avgörande för vår fysiska, känslomässiga och andliga överlevnad, och **vi kommer att förbli abstinenta!**

### **Sjundestegsbönen**

Gud, hjälp mig lyssna till mitt högre jag, medan Du och jag gör de förändringar i mitt liv, som tillåter mig att leva ett fritt, meningsfullt och lyckligt liv.

Hjälp mig att inte hitta fel i allt jag gör och på dem som korsar min väg. Hjälp mig i min fortsatta abstinens att vara befriad från sug efter mat som inte stödjer mitt tillfriskande.

Hjälp mig inse att mat är näring för min kropp, så att mitt sanna jag kan fullfölja Dina planer för mig. Hjälp mig att känna medkänsla och tillit, vara förlåtande, kärleksfull och snäll mot mig själv och andra medan jag tjänar Dig och alla människor på jorden.

### **Jag uttrycker mina känslor uppriktigt.**

Min kropp är speciell. Jag kommer inte att frammana inre konflikter genom att vara kritisk mot min kropp. Om det inom mig pågår en kamp mellan kvinnlighet och styrka eller manlighet och styrka, kommer jag inte att använda min kropp som ett psykologiskt slagfält.

I stunder då jag känner mig otillräcklig, arg eller deprimerad, kan jag bli för hård mot mig själv. Vid dessa tillfällen kan jag komma att betrakta mitt utseende med avsmak. När det händer får jag svårt att acceptera min vikt, min längd och min fysiska existens. Kanske driver självförakt och inre konflikter mig till att börja med riskfyllda dieter, stegrad överätning eller kraftigt överdriven träning.

När jag får denna insikt, blir jag medveten om att min kropp inte är orsak till den inre konflikt jag eventuellt upplever och jag kommer att upphöra att misshandla eller försumma min kropp, som ett uttryck för att lösa inre tumult. Istället kommer jag att lära mig att uppriktigt uttala och uttrycka mina känslor för att därigenom undvika att bestraffa mig själv

**Nu läser vi sinnesrobönen:**

*Inled med något av följande, eller på annat sätt du finner lämpligt:*

*Vem älskar oss? Så som vi uppfattar... Vem bär oss när vi inte orkar gå? Vart finner vi trygghet?  
Vem tog oss hit? Vem håller i rodret? Vem/vad litar vi på?*

**Gud, ge oss**

**Sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra**

**Mod att förändra det vi kan och**

**Förstånd att inse skillnaden.**

**Kom tillbaka för det fungerar när vi agerar!!**

*Tacka alla och påminn gärna om att man nu kan ställa frågor och byta telefonnummer.  
Frågor om sponsring och anmälan att bli mötesledare, kan också tas upp.*

*Kom ihåg att se till att någon är kvar och hjälper nykomlingen nu och att fråga om denne vill bli kontaktad inom några dagar av någon i FAA. Lämna också gärna ut era telefonnummer.*

**SLUT!**