

# FAA – Anonyma matmissbrukare

## mötesordning

*Mötesordning (Kursiv stil = instruktion till mötesledaren). Du som håller i mötet bör vara abstinent idag.*

Välkommen till FAA - Anonyma matmissbrukare.

Jag heter... och är matmissbrukare. Innan vi börjar mötet vill jag be alla stänga av sina mobiltelefoner, tack.

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.

### ***Läs endast om det är öppet möte:***

Detta är ett öppet möte vilket innebär att alla är välkomna.

### ***Läs alltid:***

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

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.

Om du inte vill säga något går det bra men presentera dig gärna och säg att du vill lyssna.

Vi nämner inga behandlingshem eller icke godkänd litteratur vid namn.

För att respektera varandras sårbarhet önskar vi att ingen äter eller använder några beroendeframkallande ämnen under mötets gång.

*Be någon läsa: Vårt primära syfte.*

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

*Be någon att vara pollettutdelare och säg sedan:*

Vi uppmärksammar vår abstinenta tid i programmet genom pollettputtning: Är det någon som har något att fira?

*Pollettputte säger:*

Är det någon som har trettio dagar, sextio dagar, nittio dagar, sex månader eller någon årsdag?

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

### **Finns det några nykomlingar här ikväll? Om inte hoppa över.**

Vi ber dig presentera dig med ditt förnamn och detta gör vi inte för att genera dig utan för att kunna hälsa dig extra välkommen. Vi hoppas att du vill komma till minst sex möten innan du bestämmer dig för om detta är någonting för dig. Fråga, ta telefonnummer, försök lyssna med ett öppet sinne och fortsätt komma tillbaka.

*Ge nykomlingen en vit pollett och hälsa honom/henne välkommen.*

*Läs eller be någon läsa:*

***Vem är matmissbrukare?***

***De tolv stegen.***

***De tolv traditionerna.***

***Definition av abstinens.***

Första måndagen i månaden är **TRADITIONSMÖTE**.

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

Andra måndagen i månaden är **STORA BOKEN LÄSNING**.

*Läs ur Stora boken och dela kring bokens text.*

Tredje måndagen i månaden är **STEGMÖTE** (och eventuellt öppet möte)

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

Fjärde måndagen i månaden är **TEMAMÖTE**.

*Är det någon som har förslag på teman?*

Nu öppnar jag mötet för delning. Vi delar om dagens tema och annat som känns angeläget.

Den som vill får börja och därefter går vi medsols och delar i turordning.

Det går bra att lyssna men presentera dig gärna. Tänk på tiden så att alla som vill får möjlighet att dela. Vi avslutar delningarna fem minuter innan mötestidens slut.

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

Jag vill påminna om att vi har praktiskt möte före ordinarie mötet sista måndagen i månaden.

Vem kan öppna lokalen och hälsa nykomlingar välkomna nästa vecka?

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: **den du ser här och det du hör här stannar här, och i våra hjärtan.**

*Skicka runt hatten, och om det är nykomlingar på mötet säger du att de inget ska lägga i hatten utan vi hoppas de vill komma tillbaka istället.*

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.

*Läs endast när vi har nykomlingar:*

Om du som är här idag och är abstinent kan tänka dig att vara vår nykomlings stöd och svara på frågor, skriv ditt namn och telefonnummer på baksidan av broschyren som vi skickar runt efter mötet.

*Fråga gruppen om det är någon särskild text de vill höra.*

Läs eller be någon läsa valda texter. (Just nu har vi bara **Löftena, 7:e stegsbönen** eller **Jag uttrycker mina känslor uppriktigt**, men vi hoppas få ut fler FAA-texter inom kort.)

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