

Food Addicts Anonymous

FAA Anonyma Matmissbrukare Praktiskt Möte 2017-01-01 Protokoll

Närvarande: Kia, Susanna och Cleo.

§ Mötet öppnades av Cleo

§ Cleo valdes till ordförande för mötet

§ Kia valdes till sekreterare

§ Susanna valdes till justerare

§ Dagordningen godkändes:

1. Föregående protokoll
2. Gruppinventering
3. Mötestider och – ansvariga
4. GSR information
5. Bordlagda frågor
6. Övriga frågor

1. Föregående protokoll läses upp

2016-11-07 var det senaste protokollet, gruppen tog beslut att inte ha ett praktiskt möte i december.

2. Gruppinventering

Deltagande på mötena

Deltagandet på möten visar en stor variation. Någon fredag var det bara en eller två deltagare men på ett lunchmöte var det 12 deltagare. Lunchmötena verkar ha ökat markant, oftast minst 8 deltagare. Vi upplever att det blir konstigt att läsa manualen när man bara är två. Cleo påpekar att det ändå är viktigt att följa en manual med samma texter varje gång då den verkar lugnande på en beroendehjärna. Rutiner hjälper oss att bekämpa röda hunden.

Hur mår gruppen

Vi upplever en fin stämning och en god energi. En del lunchmöten blir väldigt intensiva med ett högt tempo. Överlag upplever vi som varit med ett tag att det är starkare engagemang än på flera år. Vi känner att vi verkligen behövs då många delningar visar på hur folk kämpar och har det särskilt tufft under helgerna. Många som ringer in kämpar dagligen.

Hur är tillväxten

En hel del nya kommer in hela tiden, många ringer in flera gånger, lunchtid är det oftast någon som är nykomling,

Hur fungerar femte traditionen

Ett bra sätt att uppfylla femte traditionen är att hålla sms-kontakt efter mötet samt att vi ringer upp varandra efter mötet. FB gruppen FAAs vänner ger ett bra stöd mellan möten. Vi tycker att det är bra att manualen frågar om man med namn vill dela idag då det är viktigt att bli sedd och uppmärksammas när vi inte kan se varandra.

3. Mötestider & Mötesansvariga nästa månad

Fortsätta som det är, mötesledare väljs strax före varje möte.

Vi föreslår att ordet mötesansvariga tas bort. Gruppen beslutar detta men för att verkställa det behövs ytterligare ett beslut på ett praktiskt möte.

Eventuellt borde punkt tre heta Serviceposter för att överensstämman med praktisk manual för live-mötena.

Vi diskuterade hur vi alla kan ta en liten del av ansvaret framförallt genom att vara mötesledare om det behövs. Gruppen brukar lösa problemet när mötet startar. Alla har vi varit mötesledare för första gången och mötet brukar stötta den som är ny mötesledare. Manualen är tydlig med detta att det är viktigt att göra service och det tycker vi räcker. Det ska inte vara tvingande.

4. GSR-info.

Cleo berättar. Nya livemöten på g ex Dalarna FAA. Tecken på att FAA växer. En liten sammanfattning av FAAs telefonmöten, en tillbakablick på 2016.

Nykomlingen är den viktigaste personen och många nykomlingar stannar, Mötena är givande med mycket styrka, hopp och tillfrisknande. Cleo upplever en välmående grupp. Att hemsidan och manualerna fått ett lyft behöver uppmärksammas. De ger goda förutsättningar för ett fungerande möte och attraherar nya medlemmar. Det är mycket som faktiskt hänt under det gångna året. Gruppen är mycket starkare än för ett år sen. För ett år sen fanns endast två telefonmöten i veckan, torsdagar och söndagar. Tillkommit under året är två lunchmöten samt ett halvtimmesmöte på fredag kväll.

5. Bordlagda frågor från förra mötet

Inga.

6. Övriga frågor

Manualer om vi blir väldigt många fler. Sweet spot finns för hur många man kan vara på ett möte. Vi undrar om nyckeln till tillfrisknande är att dela eller om det är att läsa texter? Kan vi korta manualen? Korta delningarna? Förlänger mötestiden? Det är gott att få energi av ett kortare möte och vi tycker att vi hellre ska ha flera kortare möten än att förlänga tiden. På ett 30minuters möte finns det oftast 12 min delning. Är man då 12 personer som ska dela är det 1 minut per person. Vid dessa tillfällen är det upp till mötesledaren att vara tydlig. Manualen ger möjlighet för någon kan knacka om en delning drar över. Säkerligen finns det flera metoder för att hålla tiden men mötet kan också kollektivt bestämma att dra över tiden. Vi tycker att det ställer höga krav på mötesledaren och därför är det bra med nya, tydliga manualer att följa.

Cleo informerar om vikten av en bra manual och att den följs även om det känns tråkigt med samma text. Steg- och traditionstexter går rakt in i reptilhjärnan, de ger lugn och stabilitet och ger effekt på vår sjukdom. Det är viktigt för oss beroende att ha samma texter varje gång. Det är också varför vi behöver prioritera att ta tid till ibland långa texter.

7. Mötet avslutas

Vi avslutar med att läsa Sinnesrobönen tillsammans i vi-form

**Vid datorn Kia
Justerare Susanna**