**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN ATT LÄSA FÖRE MÖTET**

*LÄS GÄRNA IGENOM HELA MANUALEN INNAN DU BÖRJAR MÖTET*

*Inga egna ändringar får göras i mötesmanualen.*

**Fet svart text ska läsas högt.**

*Kursiv grön text är instruktioner till mötesledaren och ska inte läsas högt.*

*Observera! Första söndagen i månaden är mötet 30 minuter eftersom det är praktiskt möte*

*direkt efter det vanliga mötet och då ska du istället använda manualen för 30 minuters*

*möten.*

*Därefter följer ett 60 minuters långt praktiskt möte som du inte behöver leda. Invänta*

*klockslaget till det praktiska mötet ska börja eftersom fler brukar ansluta sig och om det inte*

*redan är bestämt vem som ska leda kommer gruppen överens om det då.*

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

*abstinent dagen innan.*

*Är du relativt ny i programmet så tveka inte att ta hjälp av de mer erfarna om så behövs.*

*Det är viktigt att skapa en trygghet i gruppen och att speciellt nykomlingarna tas väl om hand.*

*Det formella mötet håller på i max 60 min och du börjar på utsatt tid. Om ingen deltagare ringt in*

*kan du vänta, men så fort någon ringer in börjar du mötet. Om ingen ringt in när 15 minuter av*

*mötestiden gått, kan du avsluta mötet om du vill.*

*Det går bra att prata på linjen innan mötet börjar men bara om det inte stör när alla ringer in och*

*du ska välkomna dem! Hänvisa då till efter mötet.*

*VIKTIG ATT MÖTESLEDAREN EFTER DET FORMELLA MÖTET:*

*Uppmuntrar alla att dela sina telefonnummer.*

*Delar swishnumret för den som kan och vill lämna bidrag till FAA.*

*Svara på frågor.*

*Kontaktar nykomlingen/nykomlingarna inom några dagar om nykomlingen lämnar sitt*

*nummer.*

*Stannar kvar på mötet tills alla andra lämnat mötet.*

*Kan du inte göra detta: Be någon annan FAA-medlem att göra denna service.*

*Behöver du lämna tidigare: Säg till när du lämnar och tala samtidigt om att de andra kan stanna*

*kvar och fortsätta prata med varandra.*

*OBSERVERA! Du som ledare behöver sätta telefonen i tyst läge genom att stänga av mikrofonen*

*när du lämnar mötet.*

1/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

*Du som leder mötet bör helst komma in någon minut innan mötet startar så du kan välkomna de*

*som kommer in, speciellt nykomlingar.*

***Numret och koden till zoom finner du på hemsidan. Du kan välja om du går in via appen***

***zoom på din dator eller telefon, eller ringer in via telefonnumret och koden.***

*En röst informerar om du är först eller hur många deltagare som har kommit in. Du kan anteckna*

*namnen på de deltagare som har kommit in innan mötet börjar.*

**VÄLKOMNA DEM SOM RINGER IN**

*Välkomna dem som ringer in genom att säga:*

**Välkommen till FAA, jag heter** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ **och jag är \_\_\_\_\_\_** *(ex. sockerberoende)****. V*ill du**

**presentera dig?**

*När personen sagt sitt namn säger du:*

**Hej** \_\_\_\_\_\_\_\_ *(förnamn)* **välkommen!**

**LÄS OM NÅGON KOMMER IN SENT PÅ MÖTET**

*När någon kommer in under mötet behöver inte du som mötesledare uppmärksamma det utan*

*personen får presentera sig när det är dags för hen att dela. På det sättet avbryts inte mötet och*

*de som kommer in sent slipper känna att de stör.*

**MÖTET BÖRJAR**

*När mötestiden är inne säger du:*

**Nu är mötestiden för idag inne och 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.** *När det gått en liten stund (20 - 30 sek) säger du:* **Tack!**

**Välkommen till det här telefonmötet via zoom, vi fortsätter nu med en presentationsrunda.**

**I vår grupp finns en önskan att alla som ringer in säger sitt namn, även den 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, sockerberoende)* **och jag har**

**erbjudit mig att leda det här mötet.**

*Om det blir tyst säger du:* **Varsågoda vem vill börja med att presentera sig?**

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

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

2/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**ÖPPET MÖTE**

*Läs detta om det är andra veckan i månaden annars hoppa över och gå till nästa punkt.*

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

**matmissbrukare.**

*Vid behov kan gruppen själv ta ett beslut om mötet ska ändras från ett slutet till öppet.*

**NYKOMLINGAR VÄLKOMNAS**

**Är det någon som är på sitt första, andra eller tredje FAA-möte idag? Är det någon som är**

**på sitt första telefonmöte idag? Detta frågar vi inte för att genera dig utan för att vi ska**

**kunna hälsa dig extra välkommen.**

*Om svaret är nej kan du gå vidare till NÅGRA PRAKTISKA PUNKTER.*

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

**Vill du/ni presentera dig/er med ditt förnamn så att vi kan hälsa dig extra välkommen?**

**Då ska du/ni** \_\_\_\_\_\_\_\_ *(förnamn)* **känna dig/er extra varmt välkommen/välkomna!**

*Lämna en liten paus så fler har chans att välkomna nykomlingen.*

**Då är du/ni som är ny/nya den/de viktigaste personen/personerna på detta möte.**

**Vi kan endast behålla det vi fått genom att ge det vidare.**

**Utan nykomlingen/nykomlingar kan vi heller inte växa.**

**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/ni vill komma till minst 6 möten innan du/ni bestämmer dig/er för om det**

**här är någonting för dig/er. Efter mötet kan du ta telefonnummer och ställa frågor.**

**NÅGRA PRAKTISKA PUNKTER**

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

**Mötet går till så att vi läser några texter, delar om dagens tema och annat som känns**

**angeläget för oss och fokus bör vara på tillfrisknande.**

**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. Tänk på att alla ljud**

**du har omkring dig även hörs av oss och kan vara väldigt störande på linjen. Sätt**

**gärna din telefon i tyst läge genom att stänga av mikrofonen.**

**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.**

**Vi namnger inga kurser eller behandlingar.**

**Vi delar inte våra egna religiösa och politiska övertygelser eller åsikter.**

3/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**För att respektera varandras sårbarhet önskar vi att ingen nämner produktnamn på**

**beroendeframkallande mat och dryck under mötets gång.**

**Vi talar i jag-form.**

**Vi avbryter inte varandra.**

**Vi kommenterar inte varandras delningar.**

**Vi svarar inte på frågor under mötet eller ger några konkreta råd.**

**Efter mötet kan de som vill stanna kvar och ställa frågor och tala fritt och de som vill**

**kan dela sitt telefonnummer, för detta är en gemenskap och en stor del av lösningen**

**är att vi håller kontakten och stöttar varandra.**

**FAA - MEDDELANDEN**

*Om det är måndag och mötet återkommer varje dag under veckan. Säg:* **Är det någon som kan**

**läsa meddelanden på hemsidan?** *Om inte någon anmäler läser du själv på www.FAA.se under*

*rubriken* ***Meddelanden*** *som finns på första sidan.*

*Fråga också:* **Är det någon som har något mer?** *Invänta svar.*

*Läs:* **Vi vill påminna alla att läsa på hemsidan under fliken info & aktuellt för medlemmar. Vi**

**har tre mailgrupper: FAA-info, Faa telemöte och FAA mejlmöte som man kan prenumerera**

**på. Vi har även några slutna facebookgrupper som du kan vara med i.**

**Säg till efter mötet om du vill ansluta dig.**

**POLLETTUTDELNING**

**Vi uppmärksammar vår abstinenta tid i programmet genom att dela ut polletter för**

**nykomlingar, 30, 60 och 90 dagar, 6 månader och årsdagar.**

**Är det någon som har något att fira idag?** *Invänta svar***.**

*Till den som anmäler sig säger du:* **Grattis** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ **, om du mailar till FAA kan du få din**

**pollett hemskickad eller så kan du säga till nästa gång du är på ett livemöte.**

**Innan vi går vidare undrar jag om vi har någon som har något mer att fira?** *Invänta svar.*

**Är det någon som varit ute i kylan och vill komma tillbaka in i värmen? Vilket betyder att**

**man har tagit återfall och vill komma tillbaka.** *Invänta svar.*

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

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

4/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**TEXTLÄSNING**

*Läs eller be någon läsa Vårt primära syfte:*

**VÅRT PRIMÄRA SYFTE**

**Anonyma matmissbrukare är en gemenskap av människor 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.**

*Läs eller be någon läsa Vem är matmissbrukare:*

**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 tillfredsställa 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 kolhydratrika 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:*

**Så här fungerar vårt program. Om du vill ha vad vi har att erbjuda och är villig att göra det**

**som krävs för att få det, då är du redo att ta vissa steg. Dessa steg kan låta som ett**

**jättearbete. Vi kan inte göra allt på en gång. Ta det lugnt. Tänk på att vi inte blev beroende**

**över en dag. Med ärlighet, villighet och ett öppet sinnelag är vi en bra bit på väg. Vi förlitar**

**oss bland annat på De tolv stegen och De tolv traditionerna.**

*Läs eller be någon läsa De tolv stegen:*

**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.**

5/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**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:*

**DE TOLV TRADITIONERNA**

**1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande är beroende**

**av FAAs 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 borga för, finansiera eller låna FAAs 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 FAAs 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.**

6/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

*Läs eller be någon läsa Definition av abstinens:*

**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 sinnelag och villighet att dela vår erfarenhet, styrka och hopp,**

**kan vi tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.**

*Avsluta med att säga:* **TACK**

**DAGENS TEMA**

*Observera att fokus ska vara på tillfrisknande, styrka och hopp!*

*Om det är NYKOMLING/NYKOMLINGAR med på mötet kan du tillsammans med gruppen fatta*

*beslut om att välja detta alternativ:*

**Eftersom vi har nykomling/nykomlingar här idag kan vi välja att läsa Steg 1 eller välja ett**

**tema som passar t ex: Vad tog mig till programmet? Vad innebär programmet för mig?**

**Hur ohanterligt var mitt liv före FAA och hur ser det ut idag? Någon kan också dela sin**

**lifestory. Vad säger ni, vad vill ni att vi gör idag?**

**Idag är det**…*(välj alternativ )*

**första xxx-dagen i månaden och vi har TEMAMÖTE.**

*Fråga:* **Är det någon som har något förslag på tema?**

*Om det inte kommer något förslag kan du föreslå tex dagens text i Food for the soul, The*

*green book, Definition av abstinens, Sjundestegsbönen eller välj något av FAAs löften. Andra*

*bra teman är service eller verktygen.*

**andra xxx-dagen i månaden och vi har STEGMÖTE.**

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

**tredje xxx-dagen i månaden och vi har TRADITIONSMÖTE*.***

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

**fjärde xxx-dagen i månaden och vi har STEGMÖTE**

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

**femte xxx-dagen i månaden och vi har TEMAMÖTE*.***

*Fråga:* **Är det någon som har något förslag på tema?**

*Om det inte kommer något förslag kan du föreslå tex dagens text i Food for the soul, The*

*green book, Definition av abstinens, Sjundestegsbönen eller välja något av FAAs löften. Andra*

*bra teman är service eller verktygen.*

*Nu läser du dagens textläsning enligt ovan. Om texten är en väldigt lång kan du fråga gruppen om*

*de vill höra hela texten eller ni ska välja ut ett kortare stycke.*

7/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**DELNING**

**Nu öppnar jag mötet för delning. Vi delar om dagens tema som är:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(meddela vilket det är)* **och annat som känns angeläget.**

**Fokus bör vara på tillfrisknande styrka och hopp. Vi går i turordning. Jag ger dig ordet när**

**det är din tur. Om du är sponsor och har möjlighet att sponsra, säger du det vid din**

**delning. 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. Vi är** \_\_\_\_ **personer här idag och har**

\_\_\_\_ **minuter att dela på vilket innebär ungefär** \_\_\_\_ **minuter/person.**

*Om någon delar väldigt länge bör du på ett fint sätt gå in och avbryta och be personen att avsluta*

*sin delning så att fler/alla ska få dela eller påminna om att tiden är slut.*

*Gruppen kan bestämma om tiden ska klockas och att en person knackar när 30 sekunder återstår*

*för den enskilde att dela.*

**Vi avslutar delningarna 5 minuter innan mötestidens slut.**

**Om inte alla fått dela när 10 minuter 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. Varsågoda, den som vill får börja!**

*Om ingen börjar dela, ge ordet till valfri person eller dig själv, därefter börjar sedan turordningen.*

*Efter att första personen delat ger du ordet till nästa på din lista genom att säga***:**

**Varsågod** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**vill du dela idag?**

*När alla har fått dela var sin gång, släpper du delningarna fria.*

*Var inte rädd om det blir tyst en stund. Fråga igen:* **Är det någon som vill dela något mer?**

*Om det fortfarande är tyst kan du fråga:* **Vill gruppen att vi tar upp ett nytt tema eller läsa**

**någon mer text?** *OBS endast godkänd FAA litteratur!* **Någon som har något förslag?**

*Om inte alla fått dela när 10 minuter återstår av mötestiden avbryter du turordningen och släpper*

*ordet fritt, så att den som är angelägen om att få dela också kan få möjlighet att göra det.*

*När det börjar närma sig slutet kan du bryta in mellan delningarna och säga:*

**Nu finns det** \_\_\_\_\_ **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.*

*Avsikten är att mötet ska pågå tiden ut men det kan avslutas tidigare ifall gruppsamvetet beslutar*

*så.*

8/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**AVSLUT**

*Avsluta senast 5 minuter innan mötestidens slut genom att säga:*

**Nu är tiden för idag slut.**

**Jag vill påminna om att det är praktiskt möte för alla telefongrupper första söndagen i**

**månaden kl 10:00-11:00 direkt efter det ordinarie mötet som då är 9:30-10:00.**

**Nya och gamla, alla är lika välkomna!**

**Vi vill påminna om två av traditionerna:**

**Den tredje som säger: Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta**

**äta beroendeframkallande mat.**

**Den tolfte som säger: Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra**

**traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.**

**Detta innebär att 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.**

**Bidrag tas tacksamt emot på FAAs bankgiro- eller swishnummer. Stanna kvar efteråt så får**

**du numren eller gå in på hemsidan under fliken ”Donera” för att hitta numret**

**Detta gäller inte dig som är här för första gången, vi ber dig komma tillbaka istället.**

**Pengarna går bla. till abonnemangsavgiften för Zoom och framtagning av litteratur,**

**översättning 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 t ex hjälpa till att läsa texter, stanna kvar efteråt,

lämna och ta telefonnummer och använda dem men också att dela ditt tillfrisknande, din styrka

och ditt hopp.

**Nästa gång kan du vara mötesledare! Det finns den här manualen att följa.**

**Vem vill göra service genom att leda nästa** \_\_\_\_\_\_\_ *(säg dagens veckodag)* **möte?**

*Om ingen anmäler sig så säg:* **Då får vi se vid nästa möte vem som leder.**

*Om någon anmäler sig säger du:* **Tack. Då är det** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(namn på ledaren)* **som leder**

**mötet nästa** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(säg dagens veckodag)***.**

**Om du får förhinder är det bra om du har möjlighet att meddela telemote@faa.se eller vår**

**kontaktperson som du finner på hemsidan, innan mötet startar.**

9/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**AVSLUTANDE TEXTLÄSNING**

**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). Läs eller be någon läsa texten.*

**Som avslut läser vi SINNESROBÖNEN tillsammans i ”vi-form”.**

**Du behöver inte delta om du inte vill, men lyssna gärna.**

*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!!**

**EFTER DET FORMELLA MÖTET**

*Tacka alla och säg:* **Den som vill kan nu passa på att swisha till FAA på Swish-nummer 123**

**378 20 67. Nu kan vi byta telefonnummer och ställa frågor. Att vi håller kontakten med**

**varandra är en del av lösningen. Vi behöver inte längre vara ensamma.**

*Börja gärna med att lämna ditt nummer och fråga om någon mer vill dela sitt nummer.*

*När alla fått dela sina nummer säger du:* **Någon som har någon fråga eller undrar över något?**

*VIKTIGA PÅMINNELSER INNAN DU LÄMNAR MÖTET:*

*Mötesledaren ansvarar för att nykomlingen/nykomlingar blir kontaktad inom några dagar av dig*

*eller någon annan FAA-medlem om nykomlingen lämnar sitt telefonnummer.*

*Om det finns nykomlingar som inte lämnat sitt telefonnummer så kan du fråga om hen vill bli*

*kontaktad inom några dagar av någon FAA-medlem.*

*Stanna kvar på mötet tills alla frått ställa sina frågor och alla andra lämnat mötet.*

*Behöver du lämna tidigare säger du det till gruppen och tala samtidigt om att de andra kan stanna*

*kvar och fortsätta prata med varandra.*

*Info om någon frågar om informationsbrevet FAAinfo och mejlgrupperna Telemöte och Mejlmöte:*

*För att komma med i mejlgrupperna går man in på faa.se och till respektive mötes sida. Där fyller*

*man i ett formulär för att prenumerera på mejlgruppen. För att prenumerera på informationsbrevet*

*går man till sidan ”Info & Aktuellt” för medlemmar.*

*Facebook*

*För att komma med i någon av de hemliga facebookgrupperna (t ex FAA:s vänner, FAA:s vänner i*

*tex Stockholm, Göteborg eller Malmö) krävs att man blir inbjuden av en facebookvän eller får hjälp*

*av en administratör. Enklast är att bjuda in den nya medlemmen via hens mailadress. Lathund*

*finns i facebookgruppen.*

10/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

*Får du frågor du inte kan svara på så är det ingen fara. Be att få återkomma och fråga någon mer*

*erfaren medlem eller någon kontaktperson som du finner på hemsidan.*

**OLIKA TEXTER SOM KAN LÄSAS OM TID FINNS**

**FAAS 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**

**förminskas.**

**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.**

11/12



**Manual för telefonmötesgruppens 60 minuters möten**

21-07-09

**FAA – Anonyma matmissbrukare**

**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.**

**SLUT**

12/12

