

INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN ATT LÄSA FÖRE MÖTET:

Fet svart text ska läsas högt.

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

VÄLKOMNA DEM SOM RINGER IN:

När någon ringer in:

Välkommen till FAA, mitt namn är _____ och jag leder idag.

Vill du presentera dig?

Hej _____ (förnamn) och välkommen!

Anteckna namnet på dem som ringer in till mötet.

OM NÅGON RINGER IN SENT PÅ MÖTET

När någon ringer in under mötet behöver inte du som mötesledare uppmärksamma det utan personen får presentera sig när det är dags att dela. På det sättet avbryts inte mötet och de som kommer in sent slipper känna att de stör.

MÖTET BÖRJAR:

Nu är mötestiden inne och jag öppnar mötet. Vi börjar mötet med en tyst stund för att tänka på varför vi är här och på dem som fortfarande är aktiva i sjukdomen. När det gått en liten stund (5–10 sek) säger du: Tack!

De som har presenterat sig är: *Läs upp namnen*

Är det någon mer som vill presentera sig? *Anteckna namnen.*

Finns det några nykomlingar på mötet?

Om det finns nykomlingar på mötet:

Då är du/ni extra välkomna! Har du/ni frågor får ni gärna stanna kvar efteråt så lämnar jag mitt telefonnummer.

Om det inte finns nykomlingar:

Då är vi alla lika välkomna!

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 du bör eller inte bör göra i din delning. Med tiden kommer du att förstå.**
- **Tänk på att alla ljud du har omkring dig även hörs av oss och kan vara störande. Sätt gärna din telefon i tyst läge genom att stänga av mikrofonen.**
- **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.**
- **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.
- 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.

TEXTLÄSNING:

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.
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.

Avsluta med att säga: TACK!

Våra steg och traditioner finns också på FAAs hemsida.

På måndagar läser mötesledaren upp Meddelande som står på hemsidan under fliken Info & aktuellt för medlemmar. <https://www.faa.se/meddelanden/>

DAGENS TEMA

Nu följer en textläsning inför delningen och jag har valt _____.

Ledaren väljer här ut en text från något av våra steg, någon text ur en annan manual, Food for the soul eller ur Stora gröna boken. Textstycket kan ta mellan 1 och 2 min att läsa (Max 3 min). Har ledaren inte förberett någon text föreslås att man läser några av "Löftena", "Jag uttrycker mina känslor uppriktigt" eller annat från våra manualer.

DELNING:

Nu öppnar jag mötet för korta delningar, där du kan dela om texten, tankar och känslor, eller annat som känns angeläget. Fokus bör vara på tillfrisknande.

Om du är sponsor och har möjlighet att sponsra, säger du det vid din delning. Mötet går mot avslut när det återstår 2 minuter av mötestiden.

Om det är måndag:

Idag ska vi tillsätta mötesledare för veckans morgon-, lunch-, eftermiddags- respektive kvällsmöten. Det finns den här manualen att följa. Har du möjlighet att leda ett möte, säger du det vid din delning.

Vi går i turordning. Jag ger dig ordet när det är din tur. Om du idag väljer att lyssna säger du det när det blir din tur.

Var så god _____, vill du börja? *Ge ordet i den ordning som deltagarna har presenterat sig. När alla som har presenterat sig har fått sin tur säg:*

Är det någon mer som vill presentera sig och dela?

Om det finns tid kvar på mötet säg: Det finns fortfarande lite tid kvar om någon vill dela någonting kort?

AVSLUT:

När 2 min återstår:

Nu går mötet mot avslut. Om du inte fått möjlighet att dela på detta möte så finns det fler möten att ringa in på kl. 07.00, 12.30, 17.15 och 21.00 samt torsdagar kl. 19.00 och lördagar 09.30.

Vi vill påminna om två traditioner:

- 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.

Det betyder att det som sägs här stannar här och i våra hjärtan.

Vi avslutar med att läsa Sinnesrobönen tillsammans i vi-form (högt eller tyst).

Inled med något av följande, eller på annat sätt du finner lämpligt: Vem älskar oss? vem bär oss när vi inte orkar gå? Var finner vi trygghet? Vem tog oss hit? Vem håller i rodret? Vem / vad lutar 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!



Tack för att ni ringde in. Den som vill kan nu passa på att swisha till FAA på Swish-nummer 123 378 20 67. Nu kan de som vill stanna kvar och byta telefonnummer, ställa frågor och tala fritt.

SLUT PÅ MÖTET