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 om du inte vill, 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.

NYKOMLINGAR OCH INSTÄLLDA MÖTEN

Om nykomlingar ringt in på möte, skriv gärna det i WhatsApp-gruppen för telefonmöten. Skriv tex så här: Idag kl.12.30 hade vi en nykomling som ringde in. Vi hälsar dig välkommen.

Om ingen ringt in, meddela det gärna i WhatsApp-gruppen för telefonmöten. Skriv tex så här: Mötet kl. 12.30 blev inställt idag eftersom ingen ringde in.

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 någon nykomling:
Då är du extra välkommen! Har du frågor får du 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

Om det finns en nykomling med på mötet läses steg 1 eller texten ”Vem är matmissbrukare”. Annars väljer ledaren ut en text beroende på vilken veckodag det är och följer instruktionen. Textstycket kan ta mellan 1 och 2 min att läsa (Max 3 min). Har ledaren inte någon av de texter

som föreslås kan man fråga om någon annan deltagare på mötet har tillgång till en passande text och kan läsa 1–3 minuter, i annat fall välj en text du har tillgång till. Några texter ligger som bilagor längst bak i denna manual.

Nu följer en textläsning inför delningen och idag är det... *(fortsätt beroende på vilken veckodag det är, alternativt: ”Eftersom det finns en nykomling med oss idag väljer jag att läsa ...)*

Måndag och vi ska läsa ur Näring för själen. Jag har valt att läsa... *(datum och rubrik) Läs valfritt datum ur Näring för själen. Boken finns att köpa i butiken.*

Tisdag och vi har stegmöte. Jag har valt att läsa steg... *(Välj steg 1 i januari, 2 i februari, 3 i mars, 4 i april osv.) Steg 1 finns som en bilaga längst bak i denna manual eller att ladda ner på hemsidan. Resterande steg finns att köpa i butiken. https://www.faa.se/dokument-manualer-affischer/*

Onsdag och vi har traditionsmöte. Jag har valt att läsa tradition... *(välj valfri tradition) Traditionerna i sin oavkortade version finns att ladda ner på hemsidan https://www.faa.se/dokument-manualer-affischer/*

Torsdag och vi ska läsa FAA texter. Jag har valt att läsa ... *(välj valfri text från FAA exempelvis ur Gröna boken, löftena, Sjundestegsbönen, Jag uttrycker mina känslor uppriktigt, Vem är matmissbrukare, Definition av abstinens, service- eller sponsorsguiden)*
Flera av FAA’s texter hittar du på hemsidan: https://www.faa.se/dokument-manualer-affischer/ eller i bilagorna längst bak i denna manual.

Fredag och vi ska läsa ur Näring för själen. Jag har valt att läsa... *(datum och rubrik) Läs valfritt datum ur Näring för själen. Boken finns att köpa i butiken.*
OBS: Vid mötet kl 12.30 läser vi istället ur de tolv stegen det steget som passar.

Lördag och vi har stegmöte. Jag har valt att läsa steg... *(välj valfritt steg) Steg 1 finns som en bilaga längst bak i denna manual eller att ladda ner på hemsidan. Resterande steg finns att köpa i butiken. https://www.faa.se/dokument-manualer-affischer/*

Söndag och vi har traditionsmöte. Jag har valt att läsa tradition... *(välj valfri tradition) Traditionerna i sin oavkortade version finns att ladda ner på hemsidan https://www.faa.se/dokument-manualer-affischer/*

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. OBS: Vi har lunchmöten på måndag, onsdag och fredag.

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 ordet 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, 17.15 och 21.00 alla dagar i veckan, kl. 12.30 måndag, onsdag och fredag samt lördagar kl. 09.30.
Påminn gärna om praktiskt möte och SSK-möte de veckor det är aktuellt (praktiskt möte första lördagen i månaden kl 10.00, SSK-möte andra torsdagen i månaden kl 19.30).

Vi vill påminna om två traditioner:

- **Den 3:e som säger: Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.**
- **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 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 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!

Tack för att ni ringde in. Den som vill kan nu passa på att swisha till FAA på Swish-nummer 123 378 2067. Vi vill informera om att FAA har en WhatsApp-grupp för telefongruppen och en för alla som är medlemmar i FAA. Det finns även fristående grupper på Facebook som du kan vara med i. Säg till om du inte vet hur du ansluter dig.
Nu kan de som vill stanna kvar och byta telefonnummer, ställa frågor och tala fritt.

SLUT PÅ MÖTET

INFO OM FACEBOOK- OCH WHATSAPP-GRUPP

*För att ansluta sig till fristående **Facebook-grupp "FAA's Vänner"** så behöver en person som är med i gruppen bli vän med den som vill komma med i gruppen för att sedan bjuda in den. Gruppen är privat och går inte att söka upp. Den som vill ansluta sig behöver också ha skapat ett konto på Facebook om det inte redan är gjort.*

*För att ansluta sig till fristående **FAA Whatsapp-grupp** behöver någon som är med i gruppen lägga till den personen som vill ansluta sig med dennes telefonnummer eller skriva den i chatten på zoom om du har möjlighet. Personen som vill ansluta sig behöver också ladda ner appen Whatsapp och ha skapat ett konto om det inte redan är gjort.*

Bilaga 1.
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.

Bilaga 2.

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.

Bilaga 3.
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. Amen.

Bilaga 4.

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.

Bilaga 5.

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!**

Bilaga 6.

Steg 1
Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.

När vi stod ansikte mot ansikte med erkännandet av vår maktlöshet skrek vårt ego, ”Nej aldrig”. Att erkänna att vi inte har kontroll över vad vi stoppar i våra munnar för att ge oss näring är förnedrande. Vi vet alla att mat är nödvändig för vår existens. Att inse att vi har mindre kraft än en kaka eller en skiva bröd verkar helt enkelt för svårt.

Vi har provat oräkneliga sätt att kontrollera den här sjukdomen. Vi har svält oss, ätit bara frukt och grönsaker, druckit litervis med vatten, tränat, låst våra käkar, opererat oss, kräkts och provat alla dieter som tänkas kan. Alla dessa metoder visade sig vara tillfälliga åtgärder. Vi föreslår att frågorna nedan används för att identifiera och klargöra maktlösheten i våra liv. Kom ihåg, det här handlar inte om att döma ut oss själva utan om ett verktyg att vinna frihet från beroendeframkallande ämnen och hitta ett nytt sätt att leva.

Ett hjälpfullt komplement till att svara på frågorna är att skriva ner våra erfarenheter i en dagbok. På något vis är det som om skrivandet gör att vi får ut våra förvirrade tankar ur huvudet och mår bättre. Vi har alla vandrat den här vägen och vi är bara ensamma om vi väljer att isolera oss från andra tillfrisknande matmissbrukare. Vi vill påminna dig om att det här inte är en bantningsdiet. Att börja med en diet ger oss tillåtelse att sluta med en diet. I stället ska vi lära oss att avstå från beroendeframkallande mat.

1. **Hur har jag upplevt fenomenet att längta och ha sug efter mat i mitt liv?**

2. **Vad är det som tar mig till det här programmet?**

3. **Är det här bara ännu en diet och ett nytt försök att kontrollera det yttre symptomet av sjukdomen, vilket är vår vikt?**

4. **Försökte jag blidka min familj med mat så att jag också kunde äta?**

5. **Hur mycket av min tid är fylld med att tänka på vad, var, när och hur mycket jag kan äta, med en dialog pågående i mitt huvud om kaloriräknande eller…om jag ska gå upp eller ner i vikt?**

6. **Att äta beroendeframkallande mat orsakar känslomässig och fysisk stress. Vad har jag gjort för att försöka lindra stressen?**
7. **Tränar jag med målet att ”bränna kalorier”, och förstör min kropp i processen?**

8. **Äter jag raffinerad, processad mat och märker att jag har svårt att minnas saker eller fungera effektivt i mitt dagliga liv?**

9. Svälter jag mig själv i mitt sökande efter något…vad som helst…att kontrollera?

Exempel på ohanterlighet i mitt liv:

10. Hur ofta har jag inte klarat av att göra det jag har planerat för att jag mår dåligt på grund av hetsätning eller självsvält?

11. Hur ofta har jag blivit, arg, tillbakadragen, deprimerad eller fått utbrott på människor i min närhet på grund av att det jag ätit påverkat mina känslor?

12. Vem anklagar jag för det här beteendet - Min familj, min Högre kraft, min kropp, mitt jobb, min ekonomi etc.?

13. Om jag inte äter vid matdags, hur rättfärdigar jag att äta senare?

14. Har jag använt droger för att försöka medicinera bort det jag har ätit (laxermedel eller bulkmedel) eller amfetaminer eller andra aptitnedsättare för att kontrollera min aptit?

15. Hur många gånger har jag vägrat vara med i nöjes- och sociala aktiviteter på grund av min kroppsuppfattning eller vikten jag bär runt på?

16. Har mina sexvanor styrts mot undvikande av närhet på grund av mina känslor för min kropp?

Vi är säkra på att du har funnit frågorna användbara och hoppas att följande typiska symptom på matmissbruk kommer att sprida mer ljus över förnekelsens mörker. Vi litar på att du vill utforska maktlösheten med alla verktyg vi kan tillhandahålla.

17. Helt upptagen av socker, vitt mjöl och andra raffinerade kolhydrater. Skriv din personliga historia med avseende på ovanstående.

18. Försök att kontrollera ätandet av triggermat och kontroll av vikten. Beskriv dina metoder: Dieter, sätt att ”tömma dig”, laxermedel, fastande etc.

19. Vad, hur mycket och hur ofta har du missbrukat mat? Hur mycket åt jag? Om inte min vanliga ”missbrukar mat” fanns vad åt jag istället?

20. Effekter matmissbruket har haft på min fysiska hälsa. Diskutera din huvudvärk, ledvärk, diabetes, blodtryck, hypoglykemi, magproblem; allt relaterat till ditt ätbeteende som har varit nedsättande direkt eller indirekt på din hälsa.

21. Effekter på mitt känsloliv. Beskriv och förklara dina personliga erfarenheter av rädsla, ånger, skuld, lögn, förhalande, depression, panik. Vid vilka tillfällen i ditt liv fick du självmordstankar?

22. Effekter på mitt andliga liv? Var finns Gud i mitt liv? Kan jag jämföra min nuvarande andlighet med andra tillfällen i livet?

23. Effekter på min karaktär. Bär jag en mask och låtsas vara någon jag inte är? Hur är det med min ärlighet, integritet, generositet, accepterande av andra och mig själv.
24. Effekt på min familj och mitt sociala liv. Kontrollerar jag de i min närhet när det gäller ätande - genom svält, att glufsa i mig mat, välja plats och tid att äta när det passar mig för att tillgodose mitt beroende av mat?

25. Effekter på min ekonomi. Går en överdriven andel av min inkomst till att köpa extra mat eller till matrelaterade saker, som till exempel dieter, behandlingshem etc.

26. Effekter på mitt jobb eller mina studier. Vandrar ofta mina tankar under dagen till var, vad eller när jag ska äta härnäst?

27. Skrämmande eller konstigt beteende. Minnesförluster från antingen hetsätning eller självsvält, sexuell promiskuitet, äter med personer som jag tidigare skulle ha undvikit, eller väljer vänner därför att de kan delta när jag överäter, svälter mig själv, gömmer mat eller äter i smyg.

28. Destruktivt beteende mot mig själv eller andra. Är jag överdrivet irriterad? Lägger jag skulden på andra? Argumenterar jag? Är jag oresonlig? Orättvis? Är jag negativ över de flesta av mina dagliga erfarenheter?

29. Olyckor eller andra farliga situationer orsakade av min snedvridna attityd till mat. Hetsäter jag när jag kör bil och råkar ut för olyckor eller är nära en olycka på grund av mitt desperata behov att tillfredsställa mitt beroende eller döva mina känslor? Gör användandet av socker, mjöl och vete att bilkörning eller skötsel av maskiner är farligt för mig på grund av blackouts, berusning, dåsighet, yrsel eller förvirring när jag har min hand i en påse eller förpackning?

Vi hoppas att du har klarat att kapitulera inför sjukdomen matmissbruk genom att svara på dessa frågor. Vi lär oss, i tillfrisknandet, att när det inte finns någon drog att klänga sig fast vid och livet känns överväldigande, kan vi lita på gemenskapen i Food Addicts Anonymous för råd och vägledning.

Vi tar inte tillbaka vår beroendeframkallande mat, vad som än händer! Ät inte socker, mjöl och vete utan gå på möten. Dela din erfarenhet, styrka och hopp, hjälp finns att få.