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.

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 30 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 10 minuter av mötestiden gått, kan du avsluta mötet om du vill. Skriv i så fall i WhatsApp-gruppen för telefonmöte att mötet blivit inställt, tex så här: Mötet kl. 9:30 blev inställt idag eftersom ingen ringde in.

Om någon nykomling ringde in på mötet, skriv gärna i WhatsApp-gruppen för telefonmöten så här: Idag kl. 9.30 ringde en nykomling in och vi hälsar dig välkommen.

Det går bra att prata på linjen innan mötet börjar men bara om det inte stör när alla kommer in och du ska välkomna dem! Annars hänvisa till efter mötet.

VIKTIGT ATT MÖTESLEDAREN EFTER DET FORMELLA MÖTET:

- *Uppmuntrar alla att dela sina telefonnummer och att alla säger sitt nummer eftersom alla inte ser chatten.*
- *Delar swishnummer för den som kan och vill lämna bidrag till FAA.*
- *Svarar på frågor.*
- *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.

Du som leder mötet bör helst komma in någon minut innan mötet startar så att du kan välkomna den som kommer in, speciellt nykomlingar.
Numret och koden till telefonmötestjänsten via zoom finner du på hemsidan.
Anteckna namnen på de deltagare som har kommit in, för att du ska kunna ge dem ordet vid delningarna senare.

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

VÄLKOMNA DEM SOM RINGER IN

Välkomna dem som kommer in genom att säga:

Välkommen till FAA, jag heter _____och jag är_____*(ex. Sockerberoende)***. Vill du presentera dig?**

När personen sagt sitt namn säger du:

Hej _____, välkommen!

OM NÅGON KOMMER IN SENT PÅ MÖTET

När någon kommer 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.

MÖTET BÖRJAR

När mötestiden är inne säger du:

Nu är mötestiden 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 lider.

När det gått en liten stund (20-30 sek) säger du: **Tack!**

Välkommen till det här telefonmötet via zoom. Jag heter _____och är _____*(t.ex. matmissbrukare, sockerberoende)* **och jag har erbjudit mig att leda mötet idag.**
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 tyst under resten av mötet.
Du som leder mötet inleder presentationsrundan för att visa hur den går till. **Jag heter _____ och är _____***(tex matmissbrukare, sockerberoende)***.**
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?**

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 via zoom 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 presentera dig med ditt förnamn så att vi kan hälsa dig extra välkommen? Då ska du _____*(förnamn)* **känna dig extra varmt välkommen!**
Lämna en liten paus så fler har chans att välkomna nykomlingen.

Du är den viktigaste personen på detta möte. Vi kan endast behålla det vi fått genom att ge det vidare. Utan nykomlingen kan vi heller inte växa.

Under mötets gång kanske du tycker att en del verkar svårt att förstå men försök bara att lyssna med öppet sinne och det kommer att klarna efter hand.

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

Vi hoppas att du vill komma till minst 6 möten innan du bestämmer dig för om det här är någonting för dig. Efter mötet finns möjlighet att byta 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 du 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 även hörs av oss och kan vara störande. Sätt gärna din mikrofon i tyst läge om det behövs.**
- **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, 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.**

<u>Vi vill påminna om två traditioner:</u>

- **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 innebär att det som sägs 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.

FAA - MEDDELANDEN

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.*

<u>Fråga också:</u> **Är det någon som har något mer?** *Invänta svar.*

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

Läs: **Vi vill påminna alla att läsa på hemsidan under fliken info & aktuellt för medlemmar. Det finns några slutna facebookgrupper som du kan vara med i. Det finns WhatsApp-grupper, en för telefongruppen via zoom och en för FAA som helhet, dit alla medlemmar är välkomna. 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 mejlar till butik@faa.se kan du få din pollett hemskickad eller så kan du säga till nästa gång du är på ett live-möte.**

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!

TEXTLÄSNING

Läs eller be någon läsa:

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?

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

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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

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.**

Läs eller be någon läsa:

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**

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

DAGENS TEMA

TEMAMÖTE:

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

Om det är en NYKOMLING med på mötet kan du tillsammans med gruppen fatta beslut om detta alternativ:

Eftersom vi har en nykomling här idag kan vi välja att läsa Steg 1 eller ett annat tema som passar till exempel: 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 life story. Vad säger ni, vad vill ni att vi gör idag?

Idag är det TEMAMÖTE.
Fråga: **Är det någon som har något förslag på tema?**
Om det inte kommer något förslag kan du föreslå t.ex. 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.

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.
Om du är sponsor och har möjlighet att sponsra, 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. 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 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 3 minuter innan mötestidens slut. Om inte alla fått dela när 6 minuter återstår av mötestiden kommer vi att avsluta delningarna i turordning och ge ordet fritt, så att den som är angelägen om att få dela också kan få möjlighet att göra det.
Varsågod, 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 varsin 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 läser någon mer text?** *OBS endast godkänd FAA litteratur!* **Någon som har något förslag?**

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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

AVSLUT

Avsluta senast 3 minuter innan mötestidens slut genom att säga:

Nu är tiden för idag slut.

Den som vill kan nu passa på att swisha ett bidrag till FAA på Swish-nummer 123 378 2067. Detta gäller inte dig som är här för första gången, vi ber dig komma tillbaka istället. Pengarna går till abonnemangsavgiften för Zoom och t ex framtagning av litteratur, konvent och material.

Vi har praktiskt möte för alla telefongrupper första lördagen i månaden kl 10:00-11:00 direkt efter det ordinarie mötet som då är kl 9:30-10:00. SSK-möte äger rum andra måndagen i månaden kl 18.30. Nya och gamla, alla är välkomna att delta och de som har serviceposter får rösta.

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 då en sextiominutersmanual att följa eftersom vi har trettiominutersmöten endast en lördag i månaden.
Vem vill göra service genom att leda nästa lördagsmöte?
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 innan mötet startar har möjlighet att meddela i whatsApp-gruppen för telefongruppen eller går in på hemsidan och söker upp kontaktperson för telefongruppen.

AVSLUTANDE TEXTLÄSNING

Vi avslutar mötet med att läsa 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!

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

EFTER DET FORMELLA MÖTET

Tacka alla och säg: **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 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 den som är ny vill bli kontaktad inom några dagar av någon FAA-medlem.

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

Info om någon frågar om Facebook eller WhatsApp-gruppen.
För att komma med i någon av de hemliga Facebook grupperna (t ex FAA:s vänner, FAA:s vänner i tex Stockholm eller Malmö) krävs att man blir inbjuden av en vän i Facebook eller får hjälp av en administratör. Enklast är att bjuda in den nya medlemmen genom medlemmens mailadress. Lathund finns på hemsidan och i facebookgruppen.

Det är ännu enklare att lägga till den nya medlemmen som vän i din Facebook och bjuda in till en facebookgrupp för FAA:s vänner.
WhatsApp kräver också en inbjudan från en medlem som redan finns med. Lägg till den nya medlemmens telefonnummer och skicka inbjudan till WhatsApp för FAA som helhet eller WhatsApp för telefongruppen.

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.

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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.**

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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.

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.

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

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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.

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc

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 i stället?**
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.

Alla texter förekommande i mötesmanualen är översättningar godkända av FAA WSO.
De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna är tryckta och bearbetade med tillstånd från Anonyma Alkoholister, World Services, Inc