Manual för online-möte 60 minuter

FAA – Anonyma matmissbrukare

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.

Du som håller i mötet bör vara abstinent idag.

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 online-mötet, vi fortsätter nu med en presentationsrunda.
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.** *Nu följer en presentationsrunda.*

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?

ÖPPET MÖTE

Alla möten är tills vidare slutna. Vid behov kan gruppen själv ta ett beslut om att mötet ska ändras från ett slutet till öppet.

NYKOMLINGAR VÄLKOMNAS

Är det någon som är på sitt första, andra eller tredje FAA-möte 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. Se nästa

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 bestämmer dig för om det här är någonting för dig. Efter mötet kan du ta telefonnummer och ställa frågor.

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

Vem har möjlighet att stanna kvar efter mötet för att prata med nykomlingen/nykomlingarna? *Om ingen svarar så är det bra om du som leder kan stanna kvar.*

NÅGRA PRAKTISKA PUNKTER

Först går vi igenom några praktiska punkter:

- **För att kunna delta på mötet behöver kameran vara på och man behöver presentera sig. Detta för att alla i gruppen ska känna sig trygga när de delar med sig av sitt liv. Om man av någon anledning inte kan vara med i bild efter presentationen är det ok att ha kameran avstängd. Vill man inte synas alls på mötet hänvisar vi till FAA´s telefonmöten. Mötestider finns på FAA´s hemsida.**
- **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 du har omkring dig även hörs av oss och kan vara väldigt störande. Sätt gärna din mikrofon i tyst läge om det behövs.**
- **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.**
- **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

Instruktion: Läs eller be någon läsa vad som står på meddelande på FAAs hemsida. Alla gruppers meddelande ska läsas upp. Länk finns på första sidan på ww.faa.se eller under Meddelande på Info & Aktuellt för medlemmar.

Läs: **Är det någon mer som har något meddelande till gruppen?**

Läs: **Vi vill påminna alla att läsa på hemsidan under fliken info & aktuellt för medlemmar, där hittar du allt som är aktuellt. Vi har också några slutna mejlgrupper och ett informations-mejl som man kan prenumerera på. Säg till efter mötet om du vill ansluta dig.**

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

POLLETTUTDELNING

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

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

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:

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.**

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**

DAGENS TEMA

Om det är NYKOMLING/NYKOMLINGAR med på mötet kan du tillsammans med gruppen ta 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 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 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. Den som vill får börja och kan göra det genom att presentera sig, därefter går vi i turordning. Jag ger dig ordet när det är din tur.

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 _____min att dela på vilket innebär ungefär _____min/person

Vi avslutar delningarna 5 minuter innan mötestidens slut.

Om inte alla fått dela när 10 min 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!

Efter att första personen delat ger du ordet till nästa 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 min 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!

AVSLUT

Avsluta senast 5 minuter innan mötestidens slut genom att säga:
Nu är tiden för idag slut.

Vi vill påminna om tre traditioner:

Den 3:e som säger: Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.
Den 7:e som säger: Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
Den 12:e 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 bankgironummer som är 5867-1322 eller så kan du swisha till 123 378 20 67. Numren hittar du också på hemsidan under fliken donera.
Du kan även donera direkt till respektive live-grupp som håller online-möte. *Skriv Swish-numret i chatten eller läs högt.*

Detta gäller inte dig som är här för första gången, vi ber dig komma tillbaka istället. Pengarna går till t ex avgifter för telefonkonferens och online-plattform samt 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 vår kontaktperson som du finner på hemsidan, innan mötet startar.

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

Efter det formella mötet finns under 15 minuter möjlighet att under informella former pratas vid.
Tacka alla för mötet 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/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 fått 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.

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

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.

TEXTER SOM VÄLJS ATT LÄSAS FÖRE SINNESROBÖNEN

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.

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.

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

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

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

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

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

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

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