

## FAAs VERKTYG

- **MÖTEN**  
Gå på möten och ringa in på möten.
- **TELEFON**  
Bryta isoleringen och ha kontakt med andra.
- **SKRIVA**  
På något vis är det som om skrivandet gör att vi får ut våra tankar ur huvudet och mår bättre.
- **BÖN OCH MEDITATION**
- **LITTERATUR**  
Läsa och tillämpa FAAs litteratur.
- **MATPLAN**  
Utesluta de födoämnen som är beroendeframkallande eller triggas igång sug.
- **STEGARBETE**  
Arbeta med De tolv stegen med hjälp av en sponsor.
- **SPONSORSKAP**  
Guida andra medlemmar igenom stegarbetet.
- **ANONYMITET**  
Att veta att vad vi än delar om med andra FAA-medlemmar kommer det att behandlas med respekt och vara konfidentiellt.
- **SERVICE**  
Att hjälpa till med det som behövs inom FAAs verksamhet.
- **KONVENT**  
Ger dig möjligheten att bygga relationer med andra tillfrisknande matmissbrukare.



## VILL DU HA HJÄLP ATT FINNA EN LÖSNING?

Om du känner igen dig och vill veta mer om FAA är du varmt välkommen att ansluta dig till oss. Vi har upptäckt att en av nycklarna till att leva i tillfrisknande ligger i att få kontakt med andra som delar vårt problem.

Att gå på möten, livemöten som telefonmöten, är det bästa sättet att komma i kontakt med lösningen som lär oss leva fria från matmissbrukets bojor.

Alla möten följer samma struktur där vi läser några texter och delar om dagens text/tema och annat som känns angeläget för oss. Efter varje möte finns möjlighet att ställa frågor. Vi rekommenderar att du kommer till minst 6 möten innan du bestämmer dig för om det här är någonting för dig.

## VÄLKOMMEN!

Mer information hittar du på [www.faa.se](http://www.faa.se)  
eller hör av dig till [faa@faa.se](mailto:faa@faa.se)



## Anonyma matmissbrukare VÄLKOMMEN TILL FAA

### KAN DET HÄR VARA DU?

- Känner du att du tappat kontrollen över ditt ätande och att du kanske äter mer än du planerat?
- Är det svårt för dig att sluta äta efter en portion eller en tugga som innehåller mycket socker, stärkelse eller kolhydrater?
- Bli du skakig, arg eller kan du få humörsvängningar när du hoppar över en måltid eller om måltiden blir försenad?
- Tror eller önskar du att ditt liv skulle vara bättre om du hade en annan vikt och inte var besatt av att tänka på mat eller kalorier?
- Har du en pågående diskussion inne i ditt huvud om vad och när du ska äta eller inte äta?

## VAD ÄR FAA?

Det är en förkortning av Food Addicts Anonymous. Ursprunget till detta tolvstegsprogram är från AA.

FAAs program är baserat på övertygelsen att matmissbruk är en biokemisk sjukdom i likhet med annat drogberoende.

FAA 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.

FAA är en ideell organisation som är självförsörjande genom våra egna bidrag.

FAA är inte anslutet till några diet- eller viktminskningsprogram, kurser eller religiösa organisationer.

FAA är icke religiöst trots att ordet Gud används flitigt i våra texter. Många väljer att tro på en kraft som är större än vi själva.

FAAs primära syfte är att vi ska förbli abstinenta och hjälpa andra matmissbrukare att uppnå abstinens.

Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta äta och dricka beroendeframkallande födoämnen.

## ATT VARA MATMISSBRUKARE

Hur vet vi att vi är matmissbrukare? Andra kanske upplever att vi har ett problem om vi är under- eller överviktiga, eftersom vikten är det enda fysiska beviset på sjukdomen som andra lätt kan se.

Vad andra inte kan se är våra fysiska sjukdomar, vår emotionella smärta eller vår mentala ohälsa.

Om vi söker professionell hjälp med våra viktproblem erbjuds vi kanske lösningar som inkluderar viljestyrka, specialdieter, motion, mediciner, föreläsningar, operation etc som kan fungera för stunden.

Om vi aldrig har fått hjälp med att förstå vårt beroende av vissa födoämnen blir konsekvensen att vi sitter fast i vår beroendesjukdom som är psykisk, fysisk och andlig.

För de flesta av oss ingav tidigare lösningar tillfälligt och falskt hopp för att sedan än en gång kasta oss in i förtvivlan. Många av oss har genomlidit förödmjukelse, förlöjligande, fysiskt obehag, diskriminering och spruckna relationer med andra likväl som med oss själva.

Första steget är att vi erkänner att vi är maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv har blivit ohanterliga. NU FÅR DET VARA NOG!

## VI VÄLKOMNAR DIG ATT SLÅ FÖLJE MED OSS

Vi inbjuder dig att göra oss sällskap på resan mot tillfrisknande i ett lyckligt och meningsfullt liv.

Vi behöver följa en matplan som utesluter alla beroendeframkallande substanser. Det är viktigt att veta att matplanen bara är en del av hela lösningen. Avvänjningen och att helt utesluta socker, mjöl, vete och annat som vi finner oss ha sug efter, är en nödvändig del för att kunna leva i tillfrisknande.

Genom att också arbeta med De tolv stegen, använda alla FAAs verktyg och be om hjälp kan vi leva i tillfrisknande.

Detta kommer att tillåta oss att leva ett fritt liv utan sug och begär.

## DESSA FÖDOÄMNINGEN ANSES VARA DE MEST BEROENDEFRAMKALLANDE

Socker i alla dess former, artificiella sötningsmedel, mjöl, vete, kolhydratrik raffinerad/processad mat, alkohol och söta drycker.

## MÅNGA TÅL INTE HELLER

Komjolk, gluten, frukt, koffein, kakao, glutamat samt smakförstärkare.

