

## INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN ATT LÄSA FÖRE MÖTET

### LÄS GÄRNA GENOM 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.*

---

*Observera! Första måndagen i ojämna månader är mötet förlängt med 30 minuter för att inledas med ett 60 minuters praktiskt möte. Därpå följer ett vanligt möte på 45 minuter och då ska manual för 45 minutersmöten användas.*

---

- *Du som håller i mötet bör vara abstinent idag. Är det ett morgonmöte bör du även ha varit abstinent dagen innan.*
- *Ha koll på om det är första, andra, tredje, fjärde eller femte måndagen veckan i månaden.*
- *Det är viktigt att skapa en trygghet i gruppen och att speciellt nykomlingarna tas väl om hand.*
- *Dela ut texterna som ska läsas under mötet: Vårt primära syfte, Vem är matmissbrukare, De tolv stegen, De tolv traditionerna och Definition av abstinens. (nr 1-5)*  
*Låt gärna fler hjälpas åt att läsa De tolv stegen och De tolv traditionerna tex läses första steget av en person och andra steget av nästa person osv.*
- *Utse en pollettutdelare och ge hen en manual att följa.*  
*Fråga: **Vem vill vara pollettutdelare?***
- *Om du vill ha hjälp med att hålla tiden kan du be någon annan göra det.*
- *Utse före mötet en som vill vara nykomlingsansvarig.*  
*Fråga: **Vem vill vara nykomlingsansvarig?***  
*Den personen ska ansvara för att nykomlingen/nykomlingarna får en PAMFLETT (vår folder) och en VIT POLLETT (om de inte redan fått det under mötet). Samt ge de nya uppmärksamhet efter mötet och fråga om de undrar över något och om de lämnar sitt telefonnummer kontaktar hen dem före nästa möte.*

## MÖTET BÖRJAR

*När mötestiden är inne säger du:*

**Välkommen till FAA - Anonyma matmissbrukare.**

**Jag heter \_\_\_\_\_ och är \_\_\_\_\_ (tex matmissbrukare, sockerberoende).**

**Innan vi börjar mötet vill jag be alla att stänga av sina mobiler. Tack!**

**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!***

## ÖPPET MÖTE

*Läs detta om det är tredje veckan i månaden annars hoppa över och gå till nästa punkt.*

**Detta är ett öppet möte vilket innebär att alla är välkomna inte bara vi som är matmissbrukare.**

*Vid behov kan gruppen själv ta ett beslut om mötet ska ändras från ett slutet till öppet.*

## NYKOMLINGAR VÄLKOMNAS

**Är det någon som är på sitt första, andra eller tredje FAA-möte idag?**

**Är det någon som är här första gången på livemöte i vår grupp?**

*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/nykomlingarna.*

**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.**

*Låt den nykomlingsansvarige ge nykomling/nykomlingar vår **PAMFLETT** (vår folder) och en **VIT POLLETT** och hälsa hen extra varmt välkommen och skicka runt polletten såsom vi alltid gör när någon får en pollett.*

**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 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 man bör eller inte bör göra i din delning. Med tiden kommer du att förstå.**
- **Vi nämner endast litteratur godkänd av FAA vid namn.**
- **Vi namnger inga kurser eller behandlingar.**
- **Vi delar inte våra egna religiösa och politiska övertygelser och åsikter.**
- **För att respektera varandras sårbarhet önskar vi att ingen nämner eller intar beroendeframkallande mat och dryck under mötets gång, det gäller även nikotin, tuggummi och koffein.**

- 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 ställa frågor och tala fritt.

## FAA - MEDDELANDEN

Är det någon som har några FAA-meddelanden? *Tex ändrade mötestider, kommande event, hattpengar, SSK-möten (Sveriges servicekommitté) eller annat som gruppen behöver veta.*

Om någon har något frågar du: Är det någon som har något mer? *Invänta svar.*

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 en sluten mail-grupp (*FAA-chatten*) och även några hemliga facebook-grupper, bland annat en intern för vår grupp och en allmän som du kan vara med i. Vår Stockholmsgrupp har även ett eget utrymme på FAAs hemsida. Säg till efter mötet om du vill få tillgång till detta eller inte har tillgång till dator.

## POLLETTUTDELNING

Nu är det dags för pollettutdelning.

Om har du utsett en pollettutdelare tar denna vid annars säger du:

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.*

*De som får en pollett ombeds skicka runt den så att vi andra kan ladda den med "bra energi".*

*Låt polletten gå runt och låt mötet fortsätta.*

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!

## DELA TELEFONNUMMER

Skicka runt ett block och säg: Alla som vill dela sitt telefonnummer kan skriva sitt förnamn och telefonnummer på listan vi skickar runt, för detta är en gemenskap och en stor del av lösningen är att vi håller kontakten och stöttar varandra. Detta är förstås frivilligt. Efter mötet kan de som vill fotografera eller skriva av listan som sedan förstörs.

## TEXTLÄSNING

*Läs eller be någon läsa:*

1. Vårt primära syfte
2. Vem är matmissbrukare?

*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 sinne 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:*

3. De tolv stegen
4. De tolv traditionerna
5. Definition av abstinens

*Avsluta med att säga: TACK!*

## DAGENS TEMA

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

- Ⓢ *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 och / eller välja ett tema som passar från våra temakort. *Låt nykomling/nykomlingar dra ett av de gröna korten som det står "Välkommen till FAA" på.*

Idag är det...(välj alternativ Ⓢ)

- Ⓢ **första** \_\_\_\_ dagen i månaden är det **TEMAMÖTE** (och har det varit praktiskt möte före använder vi 45 minuters manualen som är anpassad till att ha efter det praktiska mötet.) *Låt någon dra två kort från TEMAKORTEN. Läs upp vad det står på dem och låt hela gruppen dela från dessa kort som valts.*
- Ⓢ **andra** \_\_\_\_ dagen i månaden och vi har **STEGMÖTE**.  
*Läs STEGET (januari: steg 1, februari: steg 2 och så vidare).*
- Ⓢ **tredje** \_\_\_\_ dagen i månaden och vi har **STEGMÖTE**.  
*Läs STEGET (januari: steg 1, februari: steg 2 och så vidare)*
- Ⓢ **fjärde** \_\_\_\_ dagen i månaden och vi har **TRADITIONSMÖTE**.  
*Läs TRADITIONEN (januari: tradition 1, februari: tradition 2 och så vidare).*
- Ⓢ **femte** \_\_\_\_ dagen i månaden och vi har **TEMAMÖTE**.  
*Fråga: Är det någon som har något förslag på tema?*

*Låt någon dra två kort från TEMAKORTEN. Läs upp vad det står på dem och låt hela gruppen dela från dessa kort som valts.*

*Nu läser du dagens textläsning enligt ovan. Om det är en väldigt lång text kan du fråga gruppen om de vill höra hela texten eller ni ska välja ut ett kortare stycke.*

## 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 genom och att presentera sig, därefter går vi medsols och delar i turordning.**

**Om du inte vill säga något när det blir din tur går det bra, men presentera dig gärna.**

**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 senast 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!**

*Om ingen börjar dela, ge ordet till valfri person eller till dig själv, därefter börjar sedan turordningen.*

*Om någon delar väldigt länge bör du på ett fint sätt gå in och avbryta och be personen att avsluta sin delning så att flera/alla ska få dela eller påminna om att tiden är slut.*

*Gruppen kan själva bestämma om tiden ska klockas och att en person knackar när 30 sekunder återstår för den enskilde att dela.*

*Om det finns tid över efter att alla fått dela så släpp ordet fritt. Och finns det ingen mer som vill dela så kan gruppen gemensamt bestämma att läsa fler eftertexter eller ta upp ett nytt tema. Avsikten är att mötet ska pågå tiden ut men det kan avslutas tidigare ifall gruppens samvetet beslutar så.*

## AVSLUT

*Avsluta senast 5 minuter innan mötestidens slut genom att säga:*

**Nu är tiden för idag slut.**

**Jag vill påminna om att det är praktiskt möte första måndagen ojämna månader och första söndagen jämna månader.**

Då är mötet förlängt med en halvtimme och vi börjar med ett praktiskt möte de första 60 minuterna, sen övergår mötet till ett vanligt möte på 45 min. Alla är välkomna!

## 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.

Skicka runt hatten: Bidrag till FAA tas tacksamt emot. Vi uppskattar att det läggs sedlar och helst inte lösa mynt i hatten då det är mer svårhanterbart.

Swisha gärna, swishnumret ligger i hatten! Pengarna går till lokalhyra, inköp av böcker och broschyrer, polletter, förbrukningsartiklar, översättningar mm.

Om det är några som är på sitt första möte säger du:

Detta gäller inte dig som är här för första gången, du ska inte lägga något i hatten utan vi ber dig och hoppas att du vill komma tillbaka istället.

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 måndags / onsdags möte? *Tacka den som anmäler sig.*

Om ingen anmäler sig så säg: Då får vi se vid nästa måndags / onsdags möte vem som leder.

Vem kan öppna lokalen, förbereda inför mötet och hälsa nykomlingar välkomna nästa vecka? *Samma veckodag som detta möte är.*

*Påminn den som öppnar att sätta upp våra skyltar och ta ned dem efter mötet.*

Vem vill hjälpa till efter detta möte och räkna och hantera hattpengarna och fylla i antal deltagare på detta möte, instruktion om hur detta går till finns att följa.

Vilka vill hjälpa till idag att återställa lokalen och plocka ihop våra saker?

## 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 stå gärna med oss i ringen.

*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.**

## EFTER DET FORMELLA MÖTET

*Se till att du efter mötet talar med nykomlingen/nykomlingarna och att hen fått vår pamflett (vår folder).*

*Mötesledaren ansvarar för att nykomlingen/nykomlingar blir kontaktad inom några dagar av dig eller någon annan FAA-medlem om nykomlingen lämnar sitt telefonnummer.*

*Info om någon frågar om FAA-chatten och Facebook:*

*För att komma med i mailgruppen vid namn ”FAA-chatten” behöver den som önskar komma med maila till [faa@faa.se](mailto:faa@faa.se).*

*För att komma med i någon av de hemliga facebookgrupperna (t ex FAA:s vänner, FAA:s vänner i tex Stockholm, Göteborg eller Malmö) krävs att man blir inbjuden av en facebookvän eller får hjälp av en administratör. Enklast är att bjuda in den nya medlemmen via hans mailadress. Lathund finns på hemsidan och i facebookgruppen.*

*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.*

## SLUT