

Årets gang

Hver lørdag kl. 11.00-12.30: Møte i OA Sinnsrogruppe i Retrettens lokaler i Kristian Augusts gate 10, 2. etasje.

Tredje lørdag i januar: OA's fødselsdag (OA's Anniversary) tirsdag 19. januar 1960.

Siste lørdag i februar: Enhetens dag (Unity Day). Vi tar en stille stund kl. 20.30 (11:30 AM Pacific Standard Time).

Tredje lørdag i august: Sponsorship day

Lørdag 6. november 1993: OA Sinnsrogruppes fødselsdag.

Tredje lørdag i november: I.D.E.A. dagen (I.D.E.A. Day). Internasjonal dag hvor vi opplever avholdenhet (International Day Experiencing Abstinence).

Månedens gang

1. møte	Trinn (åpent møte)
2. møte	Trinn i arbeidsbok (skrivemøte)
3. møte	Tradisjon (gruppesaksmøte)
4. møte	Tema fra storboka (gruppesamvittighetsmøte i januar, mai og september)
(5. møte)	Tema (fra Storboka)

Trinn- og tradisjonsmøte: Vi leser i ring fra "De tolv trinn og tolv tradisjoner til Anonyme Overspisere" under punkt 11 i Møtets gang. Trinn 1 og tradisjon 1 leses i januar, trinn 2 og tradisjon 2 leses i februar, osv.

Skrivemøte: Skrivemøtet har en innleder på samme måte som de andre temamøtene. Forskjellen er at vi før det deles tar 15 minutters stillhet til å skrive. Tiden til deling blir tilsvarende kortere.

Gruppesamvittighetsmøte: Gruppesamvittighetsmøtene har ingen innleder. I stedet tar vi 15 minutters stillhet til å lese og skrive om spørsmålene fra stensilen "OA Gruppesamvittighet". Deretter deles det om disse spørsmålene og annet en har på hjerte

Gruppesaksmøte: Gruppesaksmøtet holdes **etter** at det ordinære møtet er avsluttet på vanlig måte. Det ordinære møtet begrenses til **én time** og gruppesaksmøtet til **45 minutter**. Gangen i gruppesaksmøtet:

1. De **tolv tradisjoner** leses i ring.
2. Sekretæren leser **referatet** fra forrige gruppesaksmøte.
3. Møteleder noterer saker til **eventuelt**.

4. Sekretæren informerer om eventuell **post** til gruppa.
5. Kassereren opplyser om **saldo** og kommende utgifter. **Innkjøp** besluttes.
6. **Rapportering** (kontakttelefon, litteraturansvarlig, intergrupperepresentanter).
7. **Valg (hver måned** velges nøkkelansvarlig/kaffekoker, møteleder og eventuelt telefontjeneste; **i september** velges dessuten sekretær, kasserer, litteraturansvarlig og intergrupperepresentanter).
8. **Eventuelt.**
9. Møtet avsluttes med **Sinnsrobønnen**.

Møtets gang

i. Møtelederen sjekker om det er **post**.
Møtelederen sjekker **Årets gang** (jubileum) og **Månedens gang** (tema).

1 Møtelederen **presenterer seg** og **ønsker velkommen** til møte i OA Sinnsrogruppe.

2 Møtelederen: "Vi **introduserer oss**."

3 Møtelederen: "Er det noen som er her for **første, andre eller tredje gang?**"

[Hvis ja:] Det er fint om du vil fortelle oss fornavnet ditt sånn at vi kan ønske deg velkommen. *[Hver enkelt ønskes velkommen ved fornavn.]*

Spesielt velkommen til deg! Vi har erfart at det viktigste vi gjør som OA-medlemmer er å gå på OA-møter.

Vi følger en fast form under møtene. Dukker det opp noen spørsmål underveis, svarer vi gjerne på dem etter møtet. Møteformen virker kanskje fremmed til å begynne med. Vi foreslår derfor at du går på minst seks møter før du bestemmer deg for om dette er noe for deg.

Det er vår erfaring at det er viktig å holde kontakten også mellom møtene. Vi sender derfor rundt en liste hvor du kan skrive ditt telefonnummer og ta andres. Vi oppfordrer medlemmene i OA til å ringe hverandre for å dele erfaring, styrke og håp.

Etter møtet velger noen av oss som regel å sitte igjen for å spise lunsj sammen. Du er hjertelig velkommen til å bli igjen sammen med oss!"

- 4 Møtelederen minner om at **mobiltelefoner** skal være **slått av** under møtet.
 - 5 **Kunngjøringer** (hilsninger; post; opplyse om tema for dagens møte, og eventuelt velge tema/innleder for neste møte).
 - 6 Møtelederen leser **forordet**.
 - 7 Møtelederen: "Vi tar en **stille stund**."
 - 8 Møtelederen spør om noen vil ta utdelingen av mynt eller gjør det selv (se egen tekst for utdeling)
 - 9 En frivillig leser "**Vår invitasjon til deg**", og en annen frivillig leser "**De tolv trinn**".
 - 10 En frivillig leser **innledningen** til redskapene og **et redskap**.
 - 11 Møtelederen: "Dette møtet tillater **ikke kryssnalking**. Det innebærer at vi verken avbryter hverandre eller direkte kommenterer det andre deler med oss under møtet. Dette skaper en trygg plass til å dele erfaring, styrke og håp."
 - 12 Innlederen innleder om **temaet** (se Månedens gang).
 - Skrivemøte**: Vi tar 15 minutters stillhet til å skrive. (utgår på hybridmøter, velg annet tema)
 - 13 Møtelederen: "Nå er møtet åpent for å **dele erfaring, styrke og håp** om dagens tema eller annet en har på hjertet."
 - 14 Møtelederen **minner om møtetiden** og ber medlemmene respektere den slik at alle får tid til å dele og det skapes ro på møtet.
- [Deling.]*
- 15 Vi **velger tema** (f.eks. fra Lifeline eller annen konferansegodkjent litteratur) og **innleder** for neste møte (se Månedens gang).
 - 16 En frivillig leser "**Løftene**".

17

Møtelederen minner om **anonymitetsprinsippet**:

"De du ser her,
det du hører her,
når du går herfra,
la det bli her."

18

Møtelederen minner om **7. tradisjon**: "Hver OA gruppe bør være fullt ut selvforsørgende og avslå bidrag utenfra." Det er frivillig å legge i hatten. Pengene går til husleie, litteratur, kaffe/te og liknende.
vipps nr er 29654

19

Møtelederen: "De som ønsker å utveksle telefonnummer kan bli igjen etter sinnsrobønnen for å gjøre det."

20

Møtelederen: "Vil alle de som ønsker det, ta del med meg i **Sinnsrobønnen**."
("Jeg gir deg hånden min fordi jeg bryr meg." Uteblir på hybridmøter)
"Gud, gi meg sinnsro ..."
"Kom tilbake. Det virker!"

Myntutdeling

Vi her i OA har som tradisjon å dele ut mynter som markerer lengde på avholdenhet fra tvangsmessig matatferd.

Det første myntet er 24hs myntet. Er det noen som vill ha det?

Så har vi 30 dager [pause]

60 dager [pause]

90 dager [pause]

6 måneder [pause]

9 måneder [pause]

1 år [pause]

Er det noen som har årssdag i dag? [pause]

Kom tilbake – det virker!