

# MØTETS GANG

## **Kjøreplan for møteleder OA Det nytter gruppa**

Klokken er blitt 19.30 og jeg hilser dere velkommen til møtet i Det nytter gruppa.

Jeg heter N.N og er (tvangsoverspiser, anorektiker, matmisbruker m.m)

Jeg leder dette møtet som varer til kl. 21.00 (Bortsett fra 4.møte i måneden som det også er gruppesaksmøte og vi avslutter det ordinære møtet kl. 20.30)

## **Er det noen som er her for første, annen 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 med 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. De som vil kan gjerne være igjen etter møtet å utveksle telefonnumre, det gjelder også nye som trenger informasjon og lignende.

Vi oppfordrer medlemmene i OA til å ringe hverandre for å dele erfaring, styrke, og håp og skaffe en fadder.

## **Er det en frivillig som vil lese «Felleskaps erklæringen» ?**

Se vedlegg – leses

Takk!

**Da tar vi en presentasjonsrunde og senere i møtet deler vi i den rekkefølgen vi presenterte oss. Møteleder deler sist.**

**Minner på at vi ønsker ro på møtet.**

Unngå mest mulig bakgrunnsstøy ved å slå av mikrofonen når du ikke snakker.

**Er det noen kunngjøringer? (Hilsninger, mail, post eller andre OA relaterte meldinger).**

**Opplyse om tema for dagens møte. Se årets gang.**

Opplyse om tema for neste møte, eventuelt velge tema og innleder. (Eller vente til neste møte).

**Er det en frivillig som vil lese «Introduksjon til redskapene og dagens redskap som er: .....**

(Se vedlegg).

Leses

Takk!

**Vi tar en stille stund og tenker over hvorfor vi er her og på de som fortsatt er der ute og lider. (ca 30 sekund) Takk!**

**I OA markerer vi avholdenhet i :** 24 timer, 30 – 60 og 90 dager, 6 og 9 måneder og jevne år.

Er det noen jublanter til stede? (Hvis ja)

Gratulerer!

Kom tilbake, det virker!

**På dette møtet forsøker vi å unngå og gi tilbakemeldinger, kryss-snakke eller rådgi på møtet.** Kryss-snakking under et OA-møte betyr å gi råd til noen som allerede har delt, snakke direkte til en annen person i stedet for til gruppa og sette spørsmål ved eller avbryte en som holder på å dele.

Vi ber alle respektere gruppesamvittigheten.

I denne gruppa har vi blitt enige om at møteleder på hvert møte kan, på en diskret måte, gi beskjed til de som deler når de er utenfor tema eller snakker for lenge.

Vi ber deg akseptere denne beslutningen for å holde møtet på rett spor.

**Da har vi kommet til dagens tema som er: .....**

og innleder er :.....

**Innleder har ordet**

Takk!

### **Møtet er nå åpent for å dele erfaring, styrke og håp**

Vi deler i den rekkefølgen vi presenterte oss.

(Delingene bør avsluttes 10 minutter før møtets slutt. Dersom det er tid igjen etter delingene åpnes det for «ordet fritt» delinger. Eventuelt vente i ca 30 sekunder før møtet avsluttes)

### **Avslutning:**

Meningene som er delt her i dag er individuelle meninger, de representerer ikke OA som en helhet.

La oss strekke ut en hånd til nykommerne, tilbakevendte medlemmer og hverandre. Dette er en viktig del av vår tilfriskning.

### **Er det en frivillig som vil lese «Løftene» ?**

Se vedlegg.

Leses.

Takk!

### **Minner om anonymitets-prinsippet:**

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

### **Er det en frivillig som vil lese 7.tradisjon, den lange versjonen? (se vedlegg)**

Leses

Takk!

Pengene går til intergruppa for dekning abonnementsutgifter, oversettelse av OA-godkjent litteratur, internettsidene og annet.

Bidrag settes inn på kontonr: 0530 08 14699 og merkes med «Det nytter gruppa».

Du kan også bruke «Vipps»: 29400

Avslutningsvis vil jeg få takke for et godt møte og for at jeg fikk lede det.

### **Vi avslutter med «Sinnsrobønnen»**

**Gud!**

**Gi oss sinnsro til å godta de ting vi  
ikke kan forandre,  
mot til å forandre de ting vi kan,  
og forstand til å se forskjellen.**

(Vente dersom noen blir igjen for spørsmål, utveksle telefonnummer eller lignende.  
Eventuelt spørre andre medlemmer om å bli igjen dersom du ikke kan.)