

« ΗΜΕΡΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ Α.Υ. »

Ο συντονιστής δίνει σε κάθε μέλος το φυλλάδιο «Οδηγίες για υποστηρικτές» και το ενημερωτικό έντυπο «Γιορτάζοντας την Υποστήριξη» (από το σετ εντύπων υποστήριξης των Α.Υ., που μπορείτε να βρείτε στο oa.org)

Καλωσορίσατε στον 1^ο ετήσιο εορτασμό της Ημέρας Υποστήριξης των Α.Υ.

Ας ξεκινήσουμε με την Προσευχή της Γαλήνης.

Θα ήθελε κάποιος να διαβάσει την Εισαγωγή των Α.Υ.;

Θα ήθελε κάποιος να διαβάσει τα 12 Βήματα;

Θα ήθελε κάποιος να διαβάσει τις 12 Παραδόσεις;

«Για να κρατήσουμε το πρόγραμμά μας, χρειάζεται να το παραδώσουμε. Με την υποστήριξη, το νόημα αυτής της δήλωσης γίνεται ξεκάθαρο. Μέσα από το μοίρασμα της εμπειρίας, της δύναμης και της ελπίδας μας είναι που ανανεώνουμε και επαναβεβαιώνουμε τη δική μας ανάρρωση. Συνειδητοποιούμε ότι το μεγαλύτερο δώρο – και η μεγαλύτερη χαρά – είναι να απλώνουμε τα χέρια μας και να κάνουμε μαζί, αυτό που δεν μπορούσαμε ποτέ να κάνουμε μόνοι μας!» (Από το φυλλάδιο «Οδηγός για Υποστηρικτές»)

Λοιπόν, σήμερα γιορτάζουμε την 1^η «Ημέρα Υποστήριξης» των Α.Υ.

«Ίσως έχεις αρχίσει να αναρωτιέσαι: Είμαι έτοιμος/η να υποστηρίξω; Ίσως κάποιο μέλος σου έχει ζητήσει να γίνεις ο υποστηρικτής του. Ή ίσως ήδη υποστηρίζεις αλλά θα ήθελες να ξέρεις τις ιδέες άλλων μελών των Α.Υ. που έχουν κάνει το ίδιο. Υπάρχουν πολλοί τρόποι υποστήριξης και αυτό το φυλλάδιο (δειξτε το φυλλάδιο «Οδηγός για Υποστηρικτές») περιγράφει τις εμπειρίες που αποκτήσαμε δουλεύοντας με άλλους.»

Σήμερα, έχουμε προσκαλέσει 3 υποστηρικτές για να περιγράψουν την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους σχετικά με την υποστήριξη.

3 ομιλητές (10 λεπτά ο καθένας) (χρησιμοποιείστε χρονόμετρο)

1.

2.

3.

Ευχαριστούμε τους ομιλητές μας.

Τώρα, μπορούν να ξεκινήσουν τα μοιράσματα σχετικά με την «υποστήριξη». Παρακαλώ περιορίστε το μοίρασμά σας σε 2-3 λεπτά έτσι ώστε να μοιραστούν κι άλλοι.

9.55 π.μ. – Θα σας ζητήσω να σηκώσετε το χέρι σας:

- Εάν έχετε υποστηρικτή.

- Εάν είστε υποστηρικτής/ρια.

- Εάν έχετε χρόνο να υποστηρίξετε ή μπορείτε να αναλάβετε κάποιον για να ξεκινήσει.

- Τέλος, εάν δεν ήσασταν ποτέ υποστηρικτής.

Για όσους είναι στο πρόγραμμα και δεν έχουν ποτέ υποστηρίξει, έχουμε «Σετ εντύπων υποστήριξης» εδώ στο τραπέζι (διαθέσιμο στο oa.org). Οι υπόλοιποι, παρακαλώ πάρτε τα έντυπα που σας μοιράστηκαν μαζί σας στο σπίτι, για να βρείτε μερικές ακόμα ιδέες.

Παρακαλώ ανοίξτε το φυλλάδιο «Οδηγός για Υποστηρικτές» στη σελίδα 19, καθώς εγώ θα διαβάσω το «Συμπέρασμα» :

«Κανείς δεν μπορεί να αγγίξει την καρδιά ενός ψυχαναγκαστικού υπερφάγου όπως ένας άλλος ψυχαναγκαστικός υπερφάγος. Ένας υποστηρικτής είναι απλά ένα μέλος δεσμευμένο να βοηθάει ένα άλλο μέλος, στον δρόμο προς την ανάρρωση. Όσοι το έκαναν πριν από εσάς, ανακάλυψαν ότι η υποστήριξη δεν είναι μόνο ευχάριστη εμπειρία αλλά προσφέρει και μεγάλη ικανοποίηση. Εμπλουτίζει το πρόγραμμα και τις ζωές μας, αφάνταστα. Μην αφήσεις να σε σταματήσει ο φόβος ότι δεν θα είσαι τέλειος. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος – μόνο πρόθυμος/η. Εμπιστέψου ότι η Ανώτερή σου Δύναμη θα είναι εκεί καθοδηγώντας σε όπως πάντα, στο συνεχόμενο ταξίδι μας προς την ανάρρωση. Όπως δηλώνει η Δέσμευση Ευθύνης των Α.Υ., «Πάντα να τείνω το χέρι και την καρδιά των Α.Υ. σε όλους όσοι μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου· γι' αυτό είμαι υπεύθυνος/η.» (από το φυλλάδιο - Οδηγίες για Υποστηρικτές).

10.00 π.μ.-Τώρα θα κλείσουμε με την Προσευχή της Γαλήνης.

ΗΜΕΡΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

19 Αυγούστου 2017

(Δίνεται στους ομιλητές από πριν)

(10λεπτο μοίρασμα)

Μερικές πιθανές ερωτήσεις στις οποίες οι ομιλητές μπορούν να αναφερθούν :

- Πότε και πώς έγινα υποστηρικτής/ρια;
- Πώς έμαθα να υποστηρίζω;
- Πόσους ανθρώπους υποστηρίζω;
- Ποιους υποστηρίζω; (νεοφερμένους, μέλη που επιστρέφουν, μέλη που είναι πολύ καιρό στο πρόγραμμα, μέλη που κάνουν τα Βήματα, ανορεκτικούς/βουλιμικούς, πνευματιστές, άλλους)
- Πόση επικοινωνία έχω με τους υποστηριζόμενούς μου; (πόσο συχνά; διάρκεια;)
- Με ποιον τρόπο επικοινωνούμε; (τηλέφωνο, γραπτό μήνυμα, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, σκάιπ)
- Τι ζητάω από τους υποστηριζόμενούς μου;
- Πώς διαχειρίζομαι καταστάσεις που προκύπτουν; (Για παράδειγμα: γλιστρήματα, υποτροπή, υποστηριζόμενοι που δεν τηλεφωνούν ή δεν έχουν πρόοδο, πώς να αρνηθώ να υποστηρίξω ή πώς να σταματήσω μια σχέση με υποστηριζόμενο/η;)
- Γιατί υποστηρίζω;
- Τι δώρα παίρνω από την υποστήριξη ;

Αυτό το εργαστήριο δημιουργήθηκε για τον εορτασμό της Ημέρας Υποστήριξης από τη Διαομάδα του Mass Bay, Η.Π.Α., Αύγουστος 2017. Χρησιμοποιείται με άδεια. Τα εργαστήρια δεν ανήκουν στην εγκεκριμένη βιβλιογραφία των Α.Υ. αλλά μπορούν να διανεμηθούν, να μεταφραστούν και να τροποποιηθούν ώστε να ταιριάζουν με τις ανάγκες της ομάδας ή του σώματος υπηρεσίας σας.

