

Κατευθυντήριες Γραμμές των ΑΥ



Κατευθυντήριες Γραμμές Για Συμμετοχή Σε Φεστιβάλ Υγείας

Σκοπός

Ένα περίπτερο των ΑΥ, σε ένα τοπικό φεστιβάλ υγείας, είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να κάνουμε μια εργασία προσέγγισης του Δωδέκατου Βήματος.

Πώς να εντοπίσετε τα φεστιβάλ υγείας στην περιοχή σας

Οι προσωπικές γνωριμίες μπορούν να σας βοηθήσουν σημαντικά, στο ξεκίνημα της αναζήτησης των φεστιβάλ υγείας της περιοχής σας. Η επιτροπή δημόσιας πληροφόρησης της ομάδας ή της διαομάδας σας, μπορεί να φτιάξει καταλόγους γνωστών τους, οι οποίοι απασχολούνται στον τομέα της υγείας.

Μια άλλη σπουδαία πηγή, είναι το ίντερνετ, όπου μπορείτε να ψάξετε για ηλεκτρονικά ημερολόγια εκδηλώσεων της τοπικής κοινότητας ή άλλες πηγές. Ψάξτε στις τοπικές εφημερίδες για φεστιβάλ υγείας στην περιοχή σας. Αν μάθετε για κάποια εκδήλωση πολύ αργά για να δηλώσετε συμμετοχή, ζητήστε να είστε στον κατάλογο συμμετεχόντων για την ίδια εκδήλωση τον επόμενο χρόνο. Τα περισσότερα φεστιβάλ υγείας γίνονται κάθε χρόνο.

Προετοιμασία και οργάνωση (περίπου 3-4 μήνες πριν την εκδήλωση)

1. Δημιουργήστε μια επιτροπή και επιλέξτε κάποιον που θα είναι ο πρόεδρος : Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή στην επιτροπή στις συναντήσεις της διαομάδας ή μέσω ενημερωτικής εγκυκλίου της διαομάδας.

Περιγράψτε τις συγκεκριμένες αρμοδιότητες, καθώς και το χρόνο μέσα στον οποίο θα πρέπει να δεσμευτούν να τις εκπληρώσουν, αυτοί που θα τις αναλάβουν.

2. Ερωτήσεις που θα πρέπει να κάνετε στους διοργανωτές του φεστιβάλ : Ποιες είναι οι μέρες και ώρες για το στήσιμο, τη λειτουργία και τη διάλυση του περιπτέρου ; Υπάρχουν χρεώσεις ; Πόση είναι η προβλεπόμενη συμμετοχή σας ; Ποιοι θα είναι οι άλλοι εκθέτες ; Θα λάβουν μέρος άλλα προγράμματα Δώδεκα Βημάτων ; Μπορεί το περίπτερό μας να βρίσκεται κοντά στο δικό τους ; Θα υπάρχει ομιλητής σχετικά με την ψυχαναγκαστική υπερφαγία ; Θα μπορούσαμε να κάνουμε μια ανοιχτή συγκέντρωση ΑΥ στο χώρο του φεστιβάλ ; Υπάρχουν περιορισμοί σχετικά με το μέγεθος του περιπτέρου μας ή άλλες ειδικές προδιαγραφές ; Θα βρούμε να νοικιάσουμε τραπέζια και καρέκλες ; Θα έχουμε πρόσβαση σε πρίζα κοντά στο περίπτερό μας ; Θα υπάρχουν διαθέσιμα φωτοτυπικά μηχανήματα ή υλικά γραφείου ;

Υλικά (περίπου 2-3 μήνες πριν την εκδήλωση)

1. Προετοιμάστε το περίπτερό σας : Η διαομάδα σας μπορεί να κατέχει επαγγελματικό εκθεσιακό εξοπλισμό . Αν όχι, χρησιμοποιήστε ένα απλό τραπέζι και καρέκλες, το Σετ Αφίσας Δημόσιας Πληροφόρησης καθώς και μια ελκυστική βιτρίνα έκθεσης της βιβλιογραφίας των ΑΥ (δες παρακάτω). Όλες οι πινακίδες θα πρέπει να φαίνονται επαγγελματικές. Το όνομα και ο

λογότυπος των Ανώνυμων Υπερφάγων, θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα. Αποφύγετε μια παραφορτωμένη εμφάνιση.

2. *Εξοπλίστε το περίπτερο* : Τα εφόδια μπορούν να περιλαμβάνουν μια προέκταση καλωδίου ηλεκτρικού ρεύματος, σιλοτέιπ, μαρκαδόρους, ψαλίδια, κόλλα, λαστιχάκια, συρραπτικό και τις βελόνες του, συνδετήρες, καρτελάκια (κονκάρδες) για τους εθελοντές, διορθωτικό μπλάνκο, μολύβια, στυλό, φωτογραφική μηχανή ή κάμερα, για θα αποθανάτισετε την εκδήλωση, σημειωματάρια και χαρτάκια σημειώσεων.

3. *Βιβλιογραφία* : Στο φεστιβάλ θα πρέπει να προσφέρεται μόνο βιβλιογραφία από τη Συνδιάσκεψη Εργασίας για την Παγκόσμια Υπηρεσία των Ανώνυμων Υπερφάγων ή βιβλιογραφία εγκεκριμένη από το Συμβούλιο, έτσι ώστε οι επισκέπτες να μπορούν να παίρνουν κάποια έντυπα, αλλά μην κατακλύσετε τη βιτρίνα με έντυπα. Τα έντυπα που σας προτείνουμε παρακάτω είναι πολύ ενδιαφέροντα για τα νέα μέλη και έχουν χαμηλό κόστος :

- Σχετικά με τους ΑΥ
- Πρόγραμμα Ανάρρωσης
- Ψυχαναγκαστική Διατροφή : Μια ματιά προς τα μέσα
- Δεκαπέντε ερωτήσεις
- Πολλά Συμπτώματα, Μια Λύση
- Κάρτες Νέας Προοπτικής
- Προς τον Έφηβο (φυλλάδιο)
- Τα Εργαλεία της Ανάρρωσης
- Προς την Οικογένεια
- Προς τα Νέα Μέλη
- Τα Μέλη των ΑΥ βγαίνουν σε όλα τα μεγέθη

Για φεστιβάλ υγείας που γίνονται σε εργασιακό περιβάλλον, σε ή κοντά σε στρατιωτική βάση ή σε νοσηλευτικό ίδρυμα, προτείνουμε επίσης τα εξής έντυπα :

- Η Θεραπεία και πέρα απ' αυτή
- Συστήνοντας τους ΑΥ στους Επαγγελματίες Υγείας

Για να προσελκύσετε κόσμο στις

συναντήσεις, φέρτε καταλόγους των συναντήσεων των τοπικών ομάδων, χωρίς ονόματα επικοινωνίας. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε δωρεάν κάρτες όπου να αναφέρετε την ηλεκτρονική διεύθυνση της ιστοσελίδας των ΑΥ www.oa.org, καθώς και αυτήν του τοπικού σώματος υπηρεσίας, αν υπάρχει. Παλιά τεύχη του *Σωσιβίου* και του *Courier* μπορούν να διατεθούν από το ΓΠΥ, καθώς και έντυπα εγγραφής και κατάλογοι βιβλιογραφίας. Έχετε ένα φύλλο χαρτί, όπου θα γράφουν τα στοιχεία τους όσοι επιθυμούν να λάβουν περισσότερες πληροφορίες ή την ενημερωτική εγκύκλιο του τοπικού σώματος υπηρεσίας, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Μόνο για να τα βλέπουν, μπορείτε ακόμη να συμπεριλάβετε τα βιβλία :

- Ανώνυμοι Υπερφάγοι
- Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων
- Για Σήμερα
- Δείγματα Σωσιβίου
- Αποχή

καθώς επίσης και εξειδικευμένα φυλλάδια των ΑΥ, όπως το *Προς τον Άνθρωπο*.

Εθελοντές (περίπου 1-2 μήνες πριν την εκδήλωση)

Ζητείστε από τους εθελοντές να σας διαβεβαιώσουν ότι δεσμεύονται να προσφέρουν υπηρεσία στο φεστιβάλ και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν ο καθένας τον τομέα για τον οποίο είναι υπεύθυνος : στήσιμο, λύσιμο, γενικά καθήκοντα, υποστήριξη κλπ. Φτιάξτε το χρονοδιάγραμμα έτσι ώστε να υπάρχουν στο περίπτερο πάντα δύο εθελοντές, για την περίπτωση που κάποιος θα χρειαστεί να φύγει για λίγο. Προτείνουμε βάρδιες που να μη διαρκούν πάνω από τρεις ώρες, ενώ καλύτερη θεωρείται η δίωρη βάρδια. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι εθελοντές δεν ενοχλούνται από το γεγονός ότι θα τους βλέπει όλος ο κόσμος, ο οποίος μπορεί να τους ρωτά για την εμπειρία τους ως μέλη των ΑΥ ή μπορεί να την υποθέτει. Τηλεφωνήστε στους εθελοντές ένα μήνα πριν το φεστιβάλ και ξανατηλεφωνήστε τους μια εβδομάδα πριν το φεστιβάλ, για να επιβεβαιώσετε τη συμμετοχή τους σ' αυτό. Δώστε αντίγραφο αυτών των

Κατευθυντήριων Γραμμών για Συμμετοχή σε Φεστιβάλ Υγείας σε όλους τους εθελοντές.

Κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ

Για το στήσιμο : Κάντε το όσο νωρίτερα μπορείτε. Θα γίνει ευκολότερο αν βάλετε στην πρώτη βάρδια αυτούς που έφτιαξαν το περίπτερο και τακτοποίησαν τη βιβλιογραφία.

Συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας στο τραπέζι ή το περίπτερο : Να είστε φιλικοί, αλλά όχι πιεστικοί στο να δώσετε πληροφορίες ή φυλλάδια. Να κάθεστε πίσω από το τραπέζι. Αυτό επιτρέπει στον κόσμο να παίρνει ελεύθερα υλικό, χωρίς να φοβάται. Να φαίνεστε ότι είστε σε εγρήγορση και να δείχνετε ενδιαφέρον, δείχνοντας στον κόσμο ότι είστε έτοιμοι να μιλήσετε μαζί τους, αν το θέλουν. Προσοχή στη συναναστροφή σας με τους άλλους εθελοντές του περιπέτερου : αν δίνετε την εικόνα μιας “παρέας” πολύ “απασχολημένης” με τη μεταξύ τους συζήτηση, οι επισκέπτες μπορεί να διστάσουν να σας πλησιάσουν. Όταν μιλάτε στον κόσμο, να τους κοιτάτε στα μάτια. Να θυμάστε ότι αυτό είναι ένα πρόγραμμα για να προσελκύουμε, παρά να διαφημίζουμε. Δε θα πρέπει να τρώτε, να πίνετε ή να καπνίζετε στο περίπτερο. Τα ρούχα σας να είναι απλά, νοικοκυρεμένα και κατάλληλα για την περίσταση.

Απαντώντας σε Ερωτήσεις : Λέγοντας στον κόσμο ότι οι ΑΥ είναι ένα “Πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων, που βασίζεται σ’ αυτό των Ανώνυμων Αλκοολικών” θα έχετε απαντήσει σε πολλές ερωτήσεις. Έχετε υπόψη σας, ότι κανείς δεν περιμένει από σας να είστε ειδικός σε ό,τι αφορά την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Βέβαια μπορείτε να μοιραστείτε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα σας. Επίσης, θα μπορούσατε να έχετε μαζί σας φωτογραφίες που δείχνουν πως ήσασταν πριν τους ΑΥ. Όταν λέτε τη γνώμη σας, ξεκαθαρίστε ότι αυτή είναι η προσωπική σας γνώμη και δεν εκφράζει τους ΑΥ σα σύνολο. Δώστε στον κόσμο φυλλάδια και καταλόγους συναντήσεων των τοπικών ομάδων ΑΥ και μην ξεχνάτε να ενημερώνετε ότι υπάρχει και η ιστοσελίδα. Μην ξεχνάτε να αναφέρετε ότι αν έχουν ερωτήσεις, είναι ευπρόσδεκτοι να τηλεφωνήσουν στα τηλέφωνα επικοινωνίας των ομάδων ή να επισκεφτούν την ιστοσελίδα www.oa.org.

Μετά το τέλος του φεστιβάλ

Στείλτε ευχαριστήριες επιστολές στους διοργανωτές του φεστιβάλ. Ζητείστε τους να σας βάλουν στον ταχυδρομικό κατάλογο για το φεστιβάλ της επόμενης χρονιάς. Κανονίστε μια συνάντηση με τους εθελοντές που συμμετείχαν στο φεστιβάλ, για να συζητήσετε πώς πήγε και να συγκεντρώσετε τις προτάσεις τους για την επόμενη φορά.

Όπως ακριβώς κάνετε για να εκτιμήσετε τα αποτελέσματα μιας εκδήλωσης δημόσιας πληροφόρησης, προσπαθήστε να προσδιορίσετε πόσοι από τους επισκέπτες του φεστιβάλ πήγαν να παρακολουθήσουν μια συνάντηση ΑΥ. Μην ξεχάσετε να πείτε σε όλες τις ομάδες της περιοχής σας, ότι προσπαθείτε να ανιχνεύσετε την αποτελεσματικότητα των εκδηλώσεων στο φεστιβάλ υγείας. Παρακαλώ, πείτε τους να ρωτούν το κάθε νέο μέλος, που έρχεται για πρώτη φορά “Από πού έμαθες για τους ΑΥ ;” Αυτό είναι το καλύτερο είδος ανατροφοδότησης, γιατί προέρχεται από το ακροατήριο που στοχεύσατε κι όχι από ένα ενεργό μέλος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με φεστιβάλ υγείας ή άλλες εργασίες δημόσιας πληροφόρησης, συμβουλευτείτε το Εγχειρίδιο Υπηρεσίας Δημόσιας Πληροφόρησης καθώς και το Εγχειρίδιο Προσέγγισης Επαγγελματιών, τα οποία διατίθενται και τα δυο από το ΓΠΥ.

Εγκεκριμένο από το Συμβούλιο των Επιτρόπων
Overeaters Anonymous®, Inc. 6075 Zenith Court
NE Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Tel: 1-505-891-2664 FAX: 1-505-891-4320
Email: info@oa.org • Web site: www.oa.org

©1993, 1998, 2008 Overeaters Anonymous, Inc.
All rights reserved.

Ελληνική απόδοση: Επιτροπή Μετάφρασης
ΕΕΣΥ ΑΥ 2016,
www.anonymoi-yperfagoi.org.gr