

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ D

Κατευθυντήριες Γραμμές Καθοδήγησης Εθελοντών

- Να θυμάστε ότι σκοπός του προγράμματός μας είναι να προσελκύουμε. Όσον αφορά την εμφάνιση και τη συμπεριφορά, παρακαλείστε να είστε ντυμένοι ευπρεπώς, με ρούχα κατάλληλα για χώρο εργασίας. Να είστε φιλόξενοι με όλους όσους συνομιλείτε, συμπεριλαμβανομένων των άλλων εκθετών, είτε συμφωνείτε με τις ιδέες τους είτε όχι. Μην εμπλέκεστε σε αντιπαράθεση με ανθρώπους με τους οποίους έχετε αντίθετες απόψεις.
- Παρακαλείστε να μην τρώτε και να μην καπνίζετε στο περίπτερο. Μη φοράτε αυτοκόλλητα ή κονκάρδες από άλλα περίπτερα, ώστε να μην παραβιάζεται η παράδοσή μας περί μη σύνδεσης με μια ξένη επιχείρηση .
- Μη χρησιμοποιείτε το κινητό σας στο περίπτερο. Αν πρέπει να κάνετε ένα τηλεφώνημα, παρακαλείστε να βγείτε από το περίπτερο και να πάτε σε ένα σημείο της έκθεσης όπου θα μπορείτε να μιλήσετε ελεύθερα.
- Όταν απαντάτε σε ερωτήσεις, να θυμάστε ότι δεν είμαστε επαγγελματίες και κανείς δεν περιμένει από εμάς να είμαστε ειδικοί σε ιατρικά, ψυχολογικά ή διατροφικά θέματα, που αφορούν την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Όταν σας κάνουν ερωτήσεις που αφορούν περισσότερο την αρρώστια και λιγότερο το πρόγραμμα των ΑΥ, δώστε έξυπνες απαντήσεις που δεν συγκρούονται με την ερασιτεχνική μας ιδιότητα. Για πληροφορίες σας παραπέμπουμε στην εγκεκριμένη από το Συνέδριο των ΑΥ βιβλιογραφία μας. Μη διστάζετε να πείτε “δεν ξέρω” ή “θα προσπαθήσω να βρω την απάντηση σε αυτό που με ρωτήσατε και θα σας ενημερώσω, αν θέλετε να μου αφήσετε το όνομα και το τηλέφωνο ή τη διεύθυνσή σας”. Όταν μιλάτε με επαγγελματίες, προτείνουμε να αποφεύγετε να μοιράζεστε την ιστορία ή τις φωτογραφίες σας, εκτός κι αν σας το ζητήσουν.
- Να δείχνετε ότι είστε σε ετοιμότητα κι ότι σας ενδιαφέρει αυτό που κάνετε. Το χαμόγελο κι η φιλική σας διάθεση θα είναι αυτά που θα προσελκύσουν τους επισκέπτες να σταματήσουν και να δουν τα εκθέματά μας. Κοιτάτε τον κόσμο στα μάτια και δείξτε τους ότι είστε πρόθυμος και έτοιμος να μιλήσετε μαζί τους. Δείτε το αμπελάκι με το όνομά τους, φωνάξτε τους με το όνομά τους και για να ανοίξετε διάλογο χρησιμοποιήστε μια προσφώνηση όπως : “Γνωρίζετε τους Ανώνυμους Υπερφάγους ;” ή “Δουλεύετε με ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους ;”
- Αναφέρετε το γεγονός ότι το πρόγραμμα των ΑΥ είναι ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων, Δώδεκα Παραδόσεων και βασίζεται στα πρότυπα του αντίστοιχου προγράμματος των Ανώνυμων Αλκοολικών. Αυτό θα έχει απαντήσει σε πολλές ερωτήσεις.
- Μην εμπλέκεστε σε μακροσκελείς συζητήσεις με έναν μόνο επισκέπτη, ειδικά αν υπάρχουν πολλοί ενδιαφερόμενοι που περιμένουν.
- Μην αγνοείτε κάποιον επισκέπτη του περιπτέρου, ακόμη κι αν ήδη μιλάτε με κάποιον άλλο. Δείξτε του ότι έχετε αντιληφθεί την παρουσία του και πείτε του ότι σύντομα θα μιλήσετε μαζί του.
- Μη διακόπτετε τους άλλους εθελοντές όταν συνομιλούν με κάποιον επισκέπτη.
- Όταν αναφέρετε τη γνώμη σας για κάποιο θέμα, να θυμάστε να αναφέρετε επίσης, ότι αυτή είναι η δική σας γνώμη και δεν αντιπροσωπεύει τους ΑΥ σαν σύνολο .
- Θα μιλάτε με επαγγελματίες. Δώστε τους να καταλάβουν ότι οι ΑΥ δεν επιθυμούν να τους

αντικαταστήσουν. Η δράση μας είναι μόνο συμπληρωματική και επικουρική προς τις υπηρεσίες που προσφέρουν εκείνοι κι αυτό είναι το μόνο που θέλουμε.

- Προσφέρετε κάποιο από τα βιβλία της βιβλιογραφίας μας στους επισκέπτες, αφού πρώτα έχετε μιλήσει μαζί τους. Μερικές φορές ένα βιβλίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να τερματίσει μια συζήτηση.
- Ένας από τους σκοπούς μας είναι να φτιάξουμε έναν κατάλογο με τα στοιχεία των επαγγελματιών που ενδιαφέρονται για τους ΑΥ. Ρωτήστε τους επισκέπτες αν έχουν μαζί τους μια επαγγελματική κάρτα ή σαρώστε την κάρτα με τα στοιχεία επικοινωνίας τους στο κεντρικό σύστημα ανάκτησης δεδομένων, ώστε να είναι δυνατόν να τους σταλούν περισσότερες πληροφορίες. Αν μια δεύτερη επικοινωνία είναι απαραίτητη για ειδικούς λόγους (καταλόγους συναντήσεων, επιπρόσθετες πληροφορίες ή βιβλιογραφία), παρακαλώ σημειώστε το δίπλα στο όνομά τους.

•

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

Ερωτήσεις που ρωτούν συχνά μη μέλη των ΑΥ

- **Τι είναι η ψυχαναγκαστική υπερφαγία ;** Η ψυχαναγκαστική υπερφαγία είναι μια προοδευτική αρρώστια, η οποία δεν μπορεί να θεραπευθεί, αλλά μπορεί να αναχαιτιστεί. Οι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι “καθοδηγούνται από δυνάμεις που δεν κατανοούμε, για να ασχοληθούν με το φαγητό με τρόπους παράλογους και αυτοκαταστροφικούς” (Ερωτήσεις και Απαντήσεις)
- **Πως λειτουργούν οι ΑΥ ;** Τα Δώδεκα Βήματα είναι η καρδιά του προγράμματος των ΑΥ. Προσφέρουν έναν νέο τρόπο ζωής, που δίνει τη δυνατότητα στον ψυχαναγκαστικό υπερφάγο να ζει χωρίς την ανάγκη για υπερβολικό φαγητό. Τα Βήματα δεν είναι παρά υποδείξεις, που βασίζονται στην εμπειρία των μελών των ΑΥ που βρίσκονται σε ανάρρωση. Τα μέλη που κάνουν μια σοβαρή προσπάθεια να ακολουθήσουν αυτά τα Βήματα και να τα εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή, κερδίζουν από τους ΑΥ πολύ περισσότερα από τα μέλη που απλώς έρχονται στις συναντήσεις και δεν κάνουν τη σοβαρή συναισθηματική και πνευματική δουλειά που εμπεριέχεται στα Βήματα (Ερωτήσεις και Απαντήσεις)
- **Τι είναι τα Δώδεκα Βήματα ;** Οι ιδέες που εκφράζονται στα Δώδεκα Βήματα, που προέρχονται από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς, αντικατοπτρίζουν την πρακτική εμπειρία και εφαρμογή σωματικών, συναισθηματικών και πνευματικών γνώσεων, όπως αυτές έχουν καταγραφεί από στοχαστές στη διάρκεια πολλών χρόνων. Το σημαντικότερο σχετικά με τα Βήματα, είναι ότι είναι αποτελεσματικά. Οδηγούν τους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους προς μια ζωή ευτυχισμένη και παραγωγική. Αντιπροσωπεύουν τα θεμέλια πάνω στα οποία έχουν χτιστεί οι ΑΥ (Ερωτήσεις και Απαντήσεις)
- **Πως μπορεί κάποιος να γίνει μέλος των ΟΑ ;** Κανείς δεν “γίνεται μέλος”, με τη συνηθισμένη έννοια των λέξεων. Δεν χρειάζεται να συμπληρωθεί κάποια αίτηση εγγραφής μέλους. Αυτοί που πιστεύουν ότι έχουν κάποιο διατροφικό πρόβλημα, μπορούν να γίνουν μέλη απλά και μόνο παρακολουθώντας συναντήσεις (Ερωτήσεις και Απαντήσεις). “Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κανείς μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. (Τρίτη Παράδοση). “Αν αισθάνεσαι ότι είσαι ένας από εμάς, σε καλωσορίζουμε με ανοιχτές αγκάλες” (Πολλά Συμπτώματα, Μία Λύση).
- **Πως ξεκίνησαν οι ΑΥ ;** Οι ΑΥ ιδρύθηκαν στο Λος Άντζελες, Καλιφόρνια στις 19 Ιανουαρίου 1960, με την αρχική συνάντηση τριών ψυχαναγκαστικών υπερφάγων. Η ιδρύτριά μας η Ροζάννα Σ. βοηθήθηκε από τον ιδρυτή των Ανώνυμων Τζογαδόρων, στο να προσαρμόσει τις αρχές των Ανώνυμων Αλκοολικών στο δικό μας ιδιαίτερο εθισμό. (Εγχειρίδιο των ΑΥ για Μέλη, Ομάδες και Σώματα Υπηρεσίας). Από τότε που έγινε εκείνη η πρώτη συνάντηση, οι ΑΥ έχουν αναπτυχθεί και σήμερα γίνονται χιλιάδες συναντήσεις σε ΗΠΑ, Καναδά και σε άλλες χώρες σ' όλον τον κόσμο (Σχετικά με τους ΑΥ)
- **Γιατί οι ΑΥ είναι ανώνυμοι ;** Η ανωνυμία βοηθάει την Αδελφότητα να διοικείται από αρχές κι όχι από προσωπικότητες. Η κοινωνική και η οικονομική κατάσταση των μελών δεν έχει σημασία για τους ΑΥ. Είμαστε όλοι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι. Η ανωνυμία όσον αφορά τον τύπο, το ραδιόφωνο, την τηλεόραση και τα άλλα μέσα επικοινωνίας, παρέχει τη διαβεβαίωση ότι κανείς δε θα ξέρει ποιοι είναι μέλη των ΑΥ. (Σχετικά με τους ΑΥ)

Η βασικότερη αρχή της ανωνυμίας ορίζει ότι δεν αποκαλύπτουμε την ταυτότητα των μελών, τις προσωπικές τους περιστάσεις ή κάθε τι που μοιράζονται μαζί μας εμπιστευτικά στις συναντήσεις, στο διαδίκτυο ή στο τηλέφωνο. Αυτό κάνει τους ΑΥ έναν τόπο ασφαλή, όπου μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας και με τους άλλους (Ερωτήσεις και Απαντήσεις)

- **Τι κοστίζει η εγγραφή μέλους στους ΑΥ ; Πως χρηματοδοτούνται οι ΑΥ ;** Δεν υπάρχουν εγγραφές και συνδρομές. Οι περισσότερες ομάδες “βγάζουν δίσκο” για να καλύψουν τα έξοδα της ομάδας και να υποστηρίξουν τα σώματα υπηρεσίας μας (Ερωτήσεις και Απαντήσεις)

- **Υπάρχουν πολλοί άντρες στους ΑΥ ;** Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2010, στις ΗΠΑ και σ' όλον τον κόσμο, το 13% των μελών μας είναι άνδρες.
- **Μπορούν να εγγραφούν νεαρά άτομα ;** Ναι, μερικές φορές παρακολουθούν συναντήσεις που είναι ανοιχτές σε όλους όσους έχουν την επιθυμία να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά και μερικές φορές παρακολουθούν ειδικές συναντήσεις που απευθύνονται ειδικά σε εφήβους και νέους. Υπάρχει ένα φυλλάδιο για εφήβους και μπορούμε να το πάρουμε από το ΠΓΥ.

(Σημείωση Μεταφραστή : Στην τελευταία συνάντηση εργασίας του ΕΕΣΥ, τέθηκε θέμα για τους εφήβους και η απόφαση που λήφθηκε ήταν ότι προς το παρόν και μέχρι να πάρουμε απάντηση από το ΠΓΥ, δεχόμαστε μόνο ενήλικες, από 18 χρόνων και πάνω.)

- **Το πρόγραμμα των ΑΥ δουλεύει για όλους ;** Το πρόγραμμα των ΑΥ, όπως κι αυτό των ΑΑ δουλεύει γι' αυτούς που το δουλεύουν. “Σπάνια έχουμε δει άνθρωπο, ο οποίος έχει ακολουθήσει πιστά την πορεία μας, να αποτυγχάνει” (Μεγάλο Βιβλίο ΑΑ, 3η έκδ., σελ. 63)
- **Είναι όλες οι ομάδες ΑΥ ίδιες ;** Η ουσία του προγράμματος είναι η ίδια, αλλά κάποιες ομάδες είναι περισσότερο δομημένες και πειθαρχημένες, ενώ άλλες είναι περισσότερο εξατομικευμένες. Ποικίλουν σε μέγεθος, δημογραφικά στοιχεία, προφίλ ανάρρωσης και τελετουργικό. Όπου αυτό είναι δυνατό, τα νέα μέλη ενθαρρύνονται να παρακολουθούν αρκετές διαφορετικές συναντήσεις, για να βρουν τι δουλεύει γι' αυτούς.
- **Οι ΑΥ συνδέονται με άλλους οργανισμούς ;** Όχι. Οι ΑΥ δε συνδέονται με κανέναν άλλο οργανισμό, οποιουδήποτε είδους. Ενώ μπορεί για κάποιον η πρώτη του επαφή με το πρόγραμμα να γίνει μέσω κάποιου νοσηλευτικού ιδρύματος, οι ίδιοι ΑΥ δε συνδέονται με νοσηλευτικά ιδρύματα (Εγχειρίδιο ΑΥ για Μέλη, Ομάδες και Σώματα Υπηρεσίας)
- **Είναι οι ΑΥ κάποια θρησκευτική οργάνωση ;** “Οι ΑΥ δεν έχουν θρησκευτικές απαιτήσεις, ούτε συνδέονται ή προσανατολίζονται προς κάποια θρησκεία. Το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων θεωρείται “πνευματικό” γιατί ασχολείται με την εσωτερική αλλαγή. Οι ΑΥ έχουν μέλη με πολλές διαφορετικές θρησκευτικές πεποιθήσεις, καθώς και κάποιους άθεους και αγνωστικιστές” (Σχετικά με τους ΑΥ)
- **Συστήνουν οι ΑΥ μια συγκεκριμένη διαίτα ;** Οι ΑΥ δεν είναι κλαμπ δίαιτας και δεν επιδοκιμάζουν ή συστήνουν κάποιο ιδιαίτερο σχέδιο διατροφής. Παρόλο που οι ΑΥ διαθέτουν στα μέλη τους ένα φυλλάδιο, που περιέχει ενδεικτικά σχέδια διατροφής, τα οποία μέλη των ΑΥ έχουν επιλέξει σαν σχέδια διατροφής (Η αξιοπρέπεια της Επιλογής), τα μέλη των ΑΥ είναι ελεύθερα να ακολουθήσουν το σχέδιο διατροφής της επιλογής τους. Συστήνουμε ανεπιφύλακτα στα μέλη μας να έρθουν σε επαφή με κάποιον επαγγελματία υγείας πριν ακολουθήσουν οποιοδήποτε σχέδιο διατροφής. Το πρόγραμμα των ΑΥ δουλεύει όχι επειδή ακολουθούμε κάποιο συγκεκριμένο σχέδιο διατροφής, αλλά επειδή δουλεύουμε τα Δώδεκα Βήματα.

Έντυπο Αξιολόγησης Εθελοντή

Παρακαλούμε, συμπληρώστε αυτό το έντυπο και βάλτε το στο φάκελλο που σας δόθηκε. Ζητάμε τα σχόλια και τις προτάσεις σας, για μελλοντικές συμμετοχές μας σε τέτοιου είδους εκθέσεις.

Ημέρα _____ Ώρες Υπηρεσίας _____

* Ποια ήταν σε γενικές γραμμές η ανταπόκριση που είχαν οι επισκέπτες στα εκθέματα των ΑΥ ;

* Περίπου πόσοι από τους ανθρώπους στους οποίους μιλήσατε ΔΕΝ ήθελαν επιπλέον πληροφορίες ; _____

* Θα συστήνατε στους ΑΥ να λάβουν ξανά μέρος σ' αυτήν την εκδήλωση ;

Ναι _____ Όχι _____

* Αν οι ΑΥ λάβουν ξανά μέρος σ' αυτήν την εκδήλωση, θα κάνατε κάτι με διαφορετικό τρόπο ;

* Η βιβλιογραφία που είχατε στη διάθεσή σας ήταν αρκετή ; Ναι _____ Όχι _____

* Κατά τη γνώμη σας, το περίπτερό μας ανταποκρίθηκε στις ανάγκες των επισκεπτών της έκθεσης ; Ναι _____ Όχι _____

* Αν όχι, τι θα προτείνατε ότι πρέπει να βελτιωθεί ; _____

* Γενικά σχόλια, προτάσεις ή ιστορίες που θα θέλατε να μοιραστείτε : _____
