



OVEREATERS  
ANONYMOUS®

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

## ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥ

# Οδηγίες για τη Συγκράτηση Μελών

Η Υπόσχεση Ευθύνης μας δηλώνει: *"Πάντα να απλώνω το χέρι και να ανοίγω την καρδιά των ΑΥ σε όλους όσους μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου: Γι' αυτό είμαι υπεύθυνος".*

Πού βρίσκονται οι άνθρωποι που παρεβρίσκονταν στην πρώτη συνάντηση που παρακολούθησες; Πόσοι από αυτούς συνεχίζουν να έρχονται στους ΑΥ;

Υπάρχουν πολλά πράγματα που ο καθένας μας και οι ομάδες μας μπορούν να κάνουν για να συνεχίσουν να έρχονται οι άνθρωποι. Σε μια προσπάθεια να απλώσουμε το χέρι και την καρδιά σε εκείνους που μοιράζονται ψυχαναγκασμό μας, οι ακόλουθες είναι μερικές προτεινόμενες κατευθυντήριες γραμμές (Τι να κάνουμε και τι όχι).

### ΚΑΝΕ ΠΡΑΞΗ...

- μελετάτε τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων. Τα Βήματα και οι Παραδόσεις ενισχύουν την Ανάρρωσή μας και μας κρατάνε ζωντανούς.
- δώστε έμφαση στο θαύμα της σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής Ανάρρωσης.
- να θυμάστε ότι η Ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο του προγράμματός μας.
- έχετε στο νου σας, ότι δεν υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις για τα μέλη να μοιραστούν. Η μόνη προϋπόθεση για τα μέλη είναι η επιθυμία τους, να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά.
- καλωσορίστε θερμά τα μέλη που επιστρέφουν. Στην πραγματικότητα, προσεγγίστε όλους κατά τις συναντήσεις, με αγάπη.
- να συμμετέχετε σε Συναντήσεις Απογραφής Ομάδας, χρησιμοποιείτε τον Κατάλογο Απογραφής Ομάδας, από το *Εγχειρίδιο Δωδέκατου Εντός*.
- να στέλνετε δυνατούς ομιλήτες στις συναντήσεις των περιοχών όπου η συμμετοχή

μειώνεται ή υπάρχει έλλειψη Αποχής.

- να ηχογραφείτε επιτυχημένους ομιλητές από τις εκδηλώσεις των ΑΥ και να τις διανέμετε στις συναντήσεις.
- κάνετε τις συναντήσεις και τις ειδικές εκδηλώσεις, διασκέδαση!
- να έχετε καλό απόθεμα εγκεκριμένης βιβλιογραφίας των ΑΥ. Δημιουργήστε μια δανειστική βιβλιοθήκη περιοδικών Lifeline για τα μέλη.
- επικεντρωθείτε στο "Εδώ μιλάμε ΑΥ!"
- ενθαρρύνετε και υποστηρίζετε Συναντήσεις Μελέτης Βημάτων.
- καλοσωρίστε τους νεοφερμένους στις συναντήσεις. Δημιουργήστε μια υπηρεσία επικοινωνίας με τους νεοφερμένους έτοιμη να απαντήσει οποιαδήποτε ερώτηση, μπορεί να έχουν.
- δημιουργήστε μια συνάντηση νεοφερμένων τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- ξεκινήστε και υποστηρίξτε μια Συνάντηση Υποτροπής και Ανάρρωσης, βασισμένη στη μορφή που προτείνεται στο *Εγχειρίδιο Δωδέκατου Εντός*.
- έχετε μια τακτική συνεδρίαση της Διοικητικής Επιτροπής.
- ζητήστε από το ΕΣΥ να διοργανώσει ένα Εργαστήριο Υπηρεσίας και Παραδόσεων.
- ενθάρρυνετε τη διαομάδα να διανέμει ένα ενημερωτικό δελτίο σε τακτική βάση για να κρατά όλες τις ομάδες ενήμερες το τι συμβαίνει στην περιοχή.
- Η συνάντηση της Ομάδας, να αρχίζει και να τελειώνει στην ώρα της. Ακόμα και τις αργίες!
- βρείτε εθελοντές να επικοινωνούν τηλεφωνικά με μέλη που δεν έχουν έρθει στις συναντήσεις για καιρό. Δημιουργείστε ένα δίκτυο υποστήριξης.
- δημιουργήστε μια αλυσίδα τηλεφώνων για όλη την ομάδα, ειδικά κατά τη διάρκεια των διακοπών. Βάλτε όλα τα ονόματα των μελών σε ένα καπέλο και αφήστε κάθε άτομο τραβήξει ένα όνομα για να επικοινωνήσει.
- δημιουργείτε ευκαιρίες υπηρεσίας στο επίπεδο ομάδας, οι οποίες δεν θα έχουν προϋπόθεση την Αποχή, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να επωφεληθούν από τη προσφορά Υπηρεσίας!
- να υπάρχει εναλλαγή στις θέσεις υπηρεσίας, απαραίτητα.
- αναρτήστε ένα κατάλογο συναντήσεων σε μεγάλες και μικρές τοπικές εφημερίδες.
- ενθάρρυνετε τα μέλη να αναρτήσουν κάρτες πληροφοριών σχετικά με τις συναντήσεις σε παντοπωλεία, βιβλιοθήκες, κ.λπ.
- μοιραστείτε το γεγονός ότι το να υποστηρίζεις και να προσφέρεις υπηρεσία είναι μια ανταμοιβή και ένας συναρπαστικός τρόπος για να ενδυναμώσουμε την Ανάρρωσή μας. Βρείτε υποστηρικτή, Γίνετε υποστηρικτές, Σηκωθείτε και μετρηθείτε.
- διοργανώστε Εργαστήρια Υποστηρικτών, ώστε τα μέλη να μην φοβούνται να γίνουν Υποστηρικτές.
- μείνετε στα Δώδεκα Βήματα, στις Δώδεκα Παραδόσεις, στα εργαλεία των ΑΥ και στην εγκεκριμένη Βιβλιογραφία, όταν είστε Υποστηρικτές.
- μοιράστε την πρόδοό σας δουλεύοντας και ζώντας τα Βήματα. Όταν μοιράζετε την εμπειρία σας, μοιραστείτε τη δύναμη και την ελπίδα σας.

- γίνετε ένα παράδειγμα Ανάρρωσης. Αυτό είναι ένα πρόγραμμα έλξης, όχι προώθησης.
- ενθαρρύνετε τα άτομα στην Ανάρρωση τους, υποστηρίζετε και ενθαρρύνετε εκείνους που δεν το «πιάνουν» αμέσως.
- δίνετε τα μετάλλια επιτυχίας, όσο το δυνατόν συχνότερα.
- Πάνω απ' όλα, κάντε το με αγάπη!

Συνεχίστε να έρχεστε, ότι και να συμβεί!

## **ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ...**

- μην ξεχνάς ότι η κοινή λύση μας είναι τα Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις των ΑΥ.
- μην ξεχνάτε να δίνετε έμφαση στην Αποχή από την αρχή, να διασφαλίζετε ότι τα μέλη γνωρίζουν ότι δεν είναι εντάξει να κάνουν κραιπάλες φαγητού.
- μην φοβάστε να πείτε την αλήθεια σας σε οποιοδήποτε επίπεδο.
- μην κρίνετε την Ανάρρωση ή την Υποτροπή άλλου.
- μην φοβάστε νέες ιδέες ή αλλαγές.
- μην «κηρύττετε» ή μην προσπαθείτε να «πουλήσετε το πρόγραμμα».
- μην διστάσετε να ζητήσετε να προσφέρετε υπηρεσία.
- μην «παραφορτώνεστε» με υπηρεσία, προς αποφυγή εξουθένωσης.
- μην δίνετε συμβουλές, αλλά μοιραστείτε την εμπειρία σας.
- μην αλληλεπιδράτε με διάλογο κατά τη διάρκεια συναντήσεων.
- μην δημιουργείτε κλίκες, αγνοώντας τους άλλους γύρω σας.
- μην βάζετε τις προσωπικότητες πάνω από τις αρχές.
- μην επιτρέπετε σε ένα άτομο, συνεχώς, να ηγείται ή να συντονίζει μια συνάντηση.
- μην επιτρέπετε σε κανέναν να μονοπωλήσει ή να «μολύνει» μια συνάντηση.
- μην είστε ούτε πολύ σοβαροί, άκαμπτοι ή αυταρχικοί.
- μην αγνοείτε την αύξηση ή μείωση του σωματικού βάρους, ενός μέλους.
- μην συζητάτε εξωτερικά θέματα, εστιάστε στο πρωταρχικό μας σκοπό.
- μην συμμετέχετε σε κουτσομπολιά.
- μην σπατε την Ανωθυμία ενός άλλου ατόμου.
- μην ξεχνάτε πως ό, τι λέγεται στις συναντήσεις, μένει στις συναντήσεις.
- μην αφήνετε τις συναντήσεις να γίνονται κοινωνικές εκδηλώσεις που στερούνται εστίασης στο πρόγραμμα.
- μην χρησιμοποιείτε μη εγκεκριμένη βιβλιογραφία, επειδή υπονοεί υποστήριξη επιχειρήσεων, εκτός προγράμματος.
- μην φοβηθείτε να βοηθήσετε ένα μέλος της ομάδας που έχει πρόβλημα – μην ξεχνάτε – η υποτροπή δεν είναι μεταδοτική, η Ανάρρωση είναι!
- μην συμμετέχετε σε διαμάχες για εξουσία ή συγκρούσεις προσωπικοτήτων.
- μην περιμένετε την τελειότητα από τον εαυτό σας ή οποιονδήποτε άλλον.

## **ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ: ΜΗΝ ΦΥΓΕΙΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΒΕΙ ΤΟ ΘΑΥΜΑ!**

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες δεν είναι πανάκεια. Μπορούμε να κάνουμε πολλές άλλες θετικές ενέργειες, προκειμένου να ενθαρρύνουμε τα μέλη να συνεχίσουν να έρχονται. Μοιραστείτε τι λειτουργεί και τι όχι, με τους φίλους ΑΥ σε όλο τον κόσμο μέσω ενός ενημερωτικού δελτίου της διαομάδας, του Σωσιβίου, με επιστολές προς την περιφέρεια ή το Παγκόσμιο Γραφείο Υπηρεσίας και στα Συνέδρια!

Οι ΑΥ είναι μια αδερφότητα στην οποία χιλιάδες ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι βρίσκουν και μοιράζονται Ανάρρωση. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα έλξης και ένα θετικό τρόπο ζωής. Μαζί, μπορούμε να αναρρώσουμε. Και, μαζί δουλεύει, όταν όλοι «Επιστρέφουμε!»

Εγκεκριμένο από το Συμβούλιο των ΑΥ

Overeaters Anonymous®, Inc.

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA

Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 FAX: 1-505-891-4320

E-mail: [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • Web site: [www.oa.org](http://www.oa.org)

© 1995, 2001 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.

Μεταφράστηκε για το ΕΕΣΥ ΑΥ το 2014

[www.anonymoi-yperfagoi.com](http://www.anonymoi-yperfagoi.com)