

Οδηγίες για την Ανωνυμία στον Ψηφιακό Κόσμο

Η ψηφιακή επικοινωνία ήταν μη προβλέψιμη όταν γράφονταν οι Δώδεκα Παραδόσεις. Είναι σημαντικό να σκεφτούμε πώς η χρήση ηλεκτρονικών μέσων μπορεί να επηρεάσει τη δική μας ή την ανωνυμία κάποιου άλλου καθώς αναρρώνουμε και βοηθάμε να μεταφερθεί το μήνυμα της ανάρρωσης που προσφέρεται από τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές βασίζονται στην εμπειρία της Αδελφότητας και προσφέρουν σταθερές προτάσεις στη σημασία της διατήρησης της προσωπικής μας ανωνυμίας και της ανωνυμίας των μελών των ΑΥ στο διαδικτυακό κόσμο.

ΣΥΝΑΦΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΩΝ ΑΥ - ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

***Εντέκατη Παράδοση:** Οι δημόσιες σχέσεις μας είναι βασισμένες στο να προσελκύουμε παρά να διαφημίζουμε. Χρειάζεται να κρατάμε πάντοτε την ανωνυμία μας όσον αφορά στον τύπο, στην τηλεόραση, στον κινηματογράφο και σε άλλα μέσα μαζικής επικοινωνίας.*

Η Εντέκατη Παράδοση απευθύνεται στην ανάγκη των μελών να είναι ανώνυμοι έξω από την Αδελφότητα σε επίπεδο μαζικών μέσων ενημέρωσης. Ακολουθώντας αυτήν την παράδοση, προστατευόμαστε από την υπόθεση ότι η προσωπική ανάρρωση κάποιου αντιπροσωπεύει τους ΑΥ ως σύνολο. Προστατευόμαστε επίσης ενάντια στον πειρασμό ενός μέλους να αναζητήσει δημόσια αναγνώριση. Μέλη που αγνοούν την Εντέκατη Παράδοσή μας μπορούν να βλάψουν το πνεύμα της αδελφότητας των ΑΥ, που είναι ουσιαστικό για την προσωπική μας θεραπεία. Τέτοια σπασίματα ανωνυμίας μπορούν να φέρουν το όνομα των ΑΥ ενώπιον του κοινού αλλά επίσης μπορεί να προκαλέσουν ζήλια και ανταγωνισμό για δημοσιότητα και οικονομικές ανταμοιβές. Πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να παραδώσουμε την ανάγκη μας για

αναγνώριση ώστε να προστατέψουμε την ανάρρωσή μας και τους ΑΥ ως σύνολο.

Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των ΑΑ προειδοποιούν, «Σε αυτό το ύψος [ΜΜΕ], η ανωνυμία – 100 τοις εκατό ανωνυμία – ήταν η μόνη πιθανή απάντηση. Εδώ, οι αρχές θα πρέπει να έρχονται πριν τις προσωπικότητες, χωρίς εξαίρεση» (σελ. 196. Ελληνική έκδοση)

***Δωδέκατη Παράδοση:** Η Ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων μας των παραδόσεων και μας υπενθυμίζει να τοποθετούμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες.*

Μέσα στην Αδελφότητα των ΑΥ, τα μέλη έχουν το δικαίωμα να αποφασίσουν τα ίδια τι θα αποκαλύψουν. Την ίδια στιγμή, μοιραζόμαστε την ευθύνη να προστατεύσουμε την ανωνυμία των συνοδοιπόρων μας στο Πρόγραμμα.

Δήλωση των Ανώνυμων Υπερφάγων για την πολιτική των Μαζικών Μέσων Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.)

Ενώ οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι δεν έχουν καμία γνώμη για εξωτερικά ζητήματα, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών δικτύων (social media), οι εκπρόσωποι της Συνδιάσκεψης Εργασίας Παγκόσμιας Υπηρεσίας του 2016 συνιστούν όποιο μέλος, ομάδα ή σώμα υπηρεσίας των ΑΥ χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα για δημόσια πληροφόρηση των ΑΥ και δημόσια ευαισθητοποίηση, να διατηρεί την προσωπική ανωνυμία των μελών των ΑΥ.

Τα μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων είναι ανώνυμα. Η Αδελφότητα δεν είναι. Τα μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα είναι υπεύθυνα να διατηρήσουν την προσωπική τους ανωνυμία και να σεβαστούν την ανωνυμία άλλων μελών ΑΥ. (Πολιτική ΣΕΠΥ 2011α, τροποποιημένη το 2016)

ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί σε emails σχετικά με τους ΑΥ. Δημοσιεύουμε σε κοινή θέα όταν αναρτούμε σε κοινωνικά δίκτυα ή ιστολόγια (blogs). Ό,τι στέλνουμε ή αναρτούμε μπορεί εύκολα να το δουν, ακόμα και να το επαναλάβουν άλλα άτομα μέσα και έξω από την Αδελφότητα. Όταν σπάμε την ανωνυμία μας στα ψηφιακά μέσα, μπορεί ακούσια να σπάσουμε την ανωνυμία άλλων. Οι άλλοι μπορεί να νομίσουν, σωστά ή λανθασμένα, ότι οι «διαδικτυακοί μας φίλοι» είναι μέλη των ΑΥ.

Email – Το ηλεκτρονικό μήνυμα είναι μία μέθοδος ανταλλαγής ψηφιακών μηνυμάτων.

- Αποφύγετε τη χρήση ολόκληρου του ονόματός σας ως μέρος της ηλεκτρονικής σας διεύθυνσης
- Αποφύγετε τη χρήση της επαγγελματικής ηλεκτρονικής σας διεύθυνσης. Υπνοείται σύνδεση με ένα εξωτερικό ενδιαφέρον.

Ηλεκτρονική αλληλογραφία υπηρεσίας ΕΝΤΟΣ αδελφότητας

Ενδείκνυται να δημιουργήσετε μία δεύτερη ηλεκτρονική διεύθυνση για την αλληλογραφία των ΑΥ. Εάν ένα σώμα υπηρεσίας έχει συνεχείς θέσεις υπηρεσίας που χρησιμοποιούν email, μπορούμε να δημιουργήσουμε λογαριασμούς email για τις θέσεις, όπως chair@servicebody ή newsletter@servicebody. Έτσι, οι λογαριασμοί μπορούν να δοθούν στο επόμενο πρόσωπο που θα καλύψει τη θέση αυτή, απλά αλλάζοντας τις πληροφορίες προώθησης.

Πολλοί πάροχοι υπηρεσιών διαδικτύου επιτρέπουν μία ηλεκτρονική διεύθυνση να συνδεθεί με μία άλλη για διευκόλυνση, έτσι η διαχείριση των email είναι απλή. Τα emails μπορούν να προωθούνται από τον λογαριασμό του σώματος υπηρεσίας στον προσωπικό μας λογαριασμό. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να δούμε όλα μας τα emails χωρίς να συνδεθούμε σε έναν δεύτερο λογαριασμό εκτός κι αν πρέπει να στείλουμε μία απάντηση.

Όταν το σώμα υπηρεσίας στέλνει αλληλογραφία σε πολλά μέλη ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να διατηρείται η ανωνυμία τους. Χρησιμοποιείτε την κρυφή κοινοποίηση (BCC) ή δημιουργήστε μία ομάδα ή μια λίστα αποδεκτών με ένα σαφή και διακριτικό τίτλο. Μην χρησιμοποιείτε λέξεις του Προγράμματος όπως «Δώδεκα Βήματα» στον τίτλο που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ανωνυμία όταν το μήνυμα εμφανιστεί στα εισερχόμενα emails του παραλήπτη. Για βοήθεια στο να βρείτε το χαρακτηριστικό της «Κρυφής κοινοποίησης» (BCC) ή στο να δημιουργήσετε μία λίστα διανομής, ελέγξτε τις οδηγίες του παρόχου email.

Ηλεκτρονική αλληλογραφία υπηρεσίας ΕΚΤΟΣ αδελφότητας

Είναι επίσης μια καλή ιδέα να έχουμε μία ηλεκτρονική διεύθυνση που αντιπροσωπεύει τη δική μας θέση υπηρεσίας εάν έχουμε ευθύνες που απαιτούν την επικοινωνία μας με επαγγελματίες ή μέλη των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Ενδείκνυται να χρησιμοποιούμε το πλήρες όνομά μας σε τέτοια αλληλογραφία. Αυτό αποτελεί μία εξαίρεση· χρησιμοποιούμε το ονοματεπώνυμό μας μια και αυτό συνηθίζεται όταν επικοινωνούμε επαγγελματικά, συμπεριλαμβάνοντας και την επικοινωνία μας με τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και τη δημόσια πληροφόρηση. Αν μάς ζητηθεί συνέντευξη ως αποτέλεσμα αυτής της αλληλογραφίας, είναι δική μας ευθύνη να ενημερώσουμε/εκπαιδύσουμε το άτομο που κάνει τη συνέντευξη, για την πολιτική της ανωνυμίας και ότι κανένα επώνυμο ή φωτογραφία δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Για περισσότερες προτάσεις και πληροφορίες για την επικοινωνία με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με τους ΑΥ, επισκεφθείτε τη σελίδα του παγκόσμιου ιστότοπου των ΑΥ [Public Information Suggestions](#).

Προσωπική ηλεκτρονική αλληλογραφία και λίστες επαφών

Όταν προσθέτουμε το όνομα ενός μέλους στην προσωπική λίστα επαφών μας ή στο ηλεκτρονικό βιβλίο διευθύνσεων, δεν τοποθετούμε προσωπικές υπενθυμίσεις στο πεδίο του ονόματος, π.χ. Κατερίνα (ΑΥ). Εάν η πληροφορία προωθηθεί, το όνομα θα εμφανιστεί και η ανωνυμία ίσως σπάσει.

Ιστολόγια (Blogs)

Όταν αναφέρουμε το ότι ανήκουμε στους Ανώνυμους Υπερφάγους, δεν χρησιμοποιούμε το πλήρες μας όνομα και/ή τη φωτογραφία μας στο ιστολόγιο (blog). Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε όλο μας το όνομα ή τη φωτογραφία μας, δεν αναφέρουμε την σχέση μας με τους Ανώνυμους Υπερφάγους, ούτε κάνουμε αναφορές που θα αποκαλύψουν την συμμετοχή μας.

Μηνύματα εφαρμογών (Messaging Applications)

Οι εφαρμογές αυτές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να στείλουν μηνύματα κειμένου, εγγράφων, εικόνων, βίντεο και ήχου, σε άλλους χρήστες της ίδιας εφαρμογής. Όταν χρησιμοποιούμε μια εφαρμογή σε κλειστό περιβάλλον, όπου επικοινωνούμε με μια απλή σύνδεση [single login (meeting)], μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το όνομά μας και να μοιραστούμε εικόνες. Ωστόσο αν χρησιμοποιούμε την εφαρμογή σε κοινόχρηστο περιβάλλον όπου μας ακολουθούν και άλλοι και μπορούν να δουν τις ανακοινώσεις μας, τότε δεν αναφέρουμε την συμμετοχή μας (στην Αδελφότητα των ΑΥ), ούτε και όσων μας ακολουθούν.

Δημιουργία ψηφιακών ηχογραφημένων αρχείων (Podcasts)

Όταν τα ψηφιακά ηχογραφημένα αρχεία των ομιλητών αναρτηθούν στις ιστοσελίδες των ΑΥ, είναι σημαντικό να εφαρμοστούν η Εντέκατη και η Δωδέκατη Παράδοση. Για να προστατευτεί η ανωνυμία του ομιλητή και να κρατηθεί το επίπεδο της δημοσιότητας υπό έλεγχο, προτείνεται να

χρησιμοποιούνται ψεύτικα ονόματα, υπενθυμίζοντάς μας να τοποθετούνται «οι αρχές πάνω από τις προσωπικότητες». Όταν αναρτάτε ηχογραφήσεις, δημιουργήστε κατάλογο με θέμα και όχι με ομιλητή. Αν τα ονόματα των ομιλητών είναι στον κατάλογο, μην χρησιμοποιείτε πλήρες ονοματεπώνυμο. Χρησιμοποιείτε μόνο το όνομα ή το όνομα και τα αρχικά του επωνύμου. Πριν αναρτήσετε έναν ηχογραφημένο ομιλητή, επανεξετάστε την ηχογράφιση για σπάσιμο Παράδοσης, ειδικά Ανωνυμίας. Αν προκύψει κάποιο θέμα, η διαβούλευση με τον ομιλητή μπορεί να επιτρέψει την επεξεργασία της ηχογράφησης και την κοινοποιημένη ανάρτησή της.

Κοινωνικά δίκτυα (Social networks)

Οι ιστοσελίδες κοινωνικών δικτύων, επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται ιδέες, εικόνες, αναρτήσεις, δραστηριότητες, εκδηλώσεις, και ενδιαφέροντα με τους ανθρώπους του δικτύου τους.

Ανώνυμοι Υπερφάγοι και δημόσια πληροφόρηση στα κοινωνικά δίκτυα

Παρόλο που τα μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων μεταφέρουν το μήνυμα των ΑΥ, το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας είναι υπεύθυνο για την παραγωγή και διανομή της επικοινωνίας διεθνώς. Τα σώματα υπηρεσίας ενθαρρύνονται να δημοσιεύουν ανακοινώσεις του ΓΠΥ στην τοπική τους ιστοσελίδα ή να δημιουργούν συνδέσμους (links) στο oa.org και κάθε μέσου μαζικής ενημέρωσης σελίδες που το Παγκόσμιο Συμβούλιο Υπηρεσίας δημιουργεί. Όλες οι μορφές των κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης είναι μια ευκαιρία δημόσιας προβολής και πληροφόρησης.

Εάν ένα Σώμα Υπηρεσίας επιλέξει να δημιουργήσει έναν λογαριασμό, ενθαρρύνεται να τον διατηρεί χωρίς προσωπικές φωτογραφίες και σχόλια που θα αποκαλύψουν την ταυτότητα μελών των ΑΥ. Προτείνεται να μπαίνει στην σελίδα μια αποποίηση ευθύνης όπως: «Εκτιμούμε ότι οι άνθρωποι που τους αρέσει αυτή η σελίδα δείχνουν υποστήριξη στην Αδελφότητά μας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων».

Μεμονωμένες προσωπικές σελίδες σε κοινωνικά δίκτυα

Συνιστάται θερμά να μην μοιραζόμαστε ότι είμαστε μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων στους λογαριασμούς μας των κοινωνικών δικτύων. Αν και μπορεί να μην μας ενδιαφέρει ποιος γνωρίζει ότι είμαστε μέλος των ΑΥ, μπορεί κατά λάθος να αποκαλύψουμε στις αναρτήσεις μας τη συμμετοχή ενός άλλου μέλους. Να είμαστε προσεκτικοί ότι αναρτημένες φωτογραφίες δεν φανερώνουν ότι εμείς ή άλλοι στην φωτογραφία βρισκόμαστε σε μια εκδήλωση των ΑΥ. Να είμαστε ενήμεροι για ό,τι είναι ορατό στο φόντο, κονκάρδες ή πανό. Να αποφεύγουμε την ανάρτηση ενός φυλλαδίου ΑΥ σε μια προσωπική ιστοσελίδα ή ομιλίες των ΑΥ σε βίντεο. Αν αναρτήσουμε πληροφορίες για τους ΑΥ, μερικοί μπορεί να υποθέσουν καλώς ή κακώς, ότι καθένας που προτιμά ή υποστηρίζει την ιστοσελίδα μας ή κάνει ανάρτηση, είναι μέλος των ΑΥ.

Ομάδες κοινωνικών δικτύων (Social Network Groups)

Τα μέλη των ΑΥ μπορεί να επιθυμούν να διερευνήσουν τη δυνατότητα να κάνουν μια ιδιωτική ομάδα σε μια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης. Μια τέτοια ομάδα θα πρέπει να προστατεύεται με κωδικό πρόσβασης και τα άτομα να γίνονται μέλη μόνο με πρόσκληση. Οι πολιτικές απορρήτου στους ιστότοπους κοινωνικών δικτύων συχνά αλλάζουν. Είναι σημαντικό τα μέλη να νοιώθουν ότι η ασφάλεια της ομάδας είναι επαρκής. Πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχει κίνδυνος για την ανωνυμία τους όταν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα. Συνιστάται η ομάδα να διαβάζει τακτικά τις πολιτικές απορρήτου της ιστοσελίδας για να διασφαλίζει ότι η ομάδα παραμένει ιδιωτική.

Μερικές ιστοσελίδες κοινωνικών δικτύων είναι μόνο για ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ επιλεγμένων φίλων. Αυτό το είδος ιστότοπου είναι καλό να χρησιμοποιείται ως σελίδα πληροφοριών. Άλλοι ιστότοποι μπορεί να προσφέρουν διαδικτυακό χώρο συζήτησης και κοινωνικών ομάδων, αλλά έχουν επίσης και

ένα προϊόν για πώληση. Σε αυτό το είδος ιστότοπου υπάρχει μια πιθανότητα να συγχέεται το μήνυμα των ΑΥ με εκείνο του ιστότοπου. Αν και είμαστε ελεύθεροι να συμμετέχουμε σε αυτούς τους ιστότοπους, δεν είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιήσουμε το όνομα ή το λογότυπο των ΑΥ με οποιονδήποτε τρόπο. Θα μπορούσε να γίνει παρερμηνεία ότι οι ΑΥ εμπλέκονται με κάποιο τρόπο και προωθούν τον ιστότοπο και τα προϊόντα του.

Ένας ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης για πληροφόρηση σχετικά με τους ΑΥ, είναι ένας υπέροχος τρόπος για να ενημερώσουμε τον κόσμο ότι υπάρχουν οι ΑΥ. Δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκο. Μια ιστοσελίδα που δίνει το όνομα και τον σκοπό των ΑΥ και κάνει σύνδεση με τις δεκαπέντε ερωτήσεις [«Είστε ένας Ψυχαναγκαστικός Υπερφάγος;»](#) μπορεί να προσελκύσει το ενδιαφέρον.

Η χρήση του ονόματος και του λογότυπου των ΑΥ

Οι ΑΥ, Ανώνυμοι Υπερφάγοι, και το λογότυπο των ΑΥ αποτελούν σήμα κατατεθέν και όλη η βιβλιογραφία προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα. Το όνομα των ΑΥ, το λογότυπο, και η βιβλιογραφία πρέπει να χρησιμοποιούνται για τις ιστοσελίδες που σχετίζονται με την ομάδα των ΑΥ και το σώμα υπηρεσίας. Απαιτείται άδεια για την χρήση του λογότυπου ή της βιβλιογραφίας των ΑΥ σε οποιοδήποτε μέσο, συμπεριλαμβανομένου και του έντυπου ή ηλεκτρονικού υλικού. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε [Copyright Requests](#) (Αιτήσεις Πνευματικών Δικαιωμάτων) στον ιστότοπο των ΑΥ.

Μια καλή ιδέα για να θυμόμαστε σχετικά με την ανωνυμία σε όλα τα περιβάλλοντα, ψηφιακά και μη, είναι να μην μοιραζόμαστε ποτέ κάτι που δεν θα θέλαμε να γίνει πρωτοσέλιδο στις εφημερίδες. Ενώ μπορούμε να κρατάμε την ανωνυμία άλλων, δεν μπορούμε να εξασφαλίσουμε ότι οι άλλοι θα κρατούν τη δική μας.

Υπόσχεση Ευθύνης των Α.Υ.
«Πάντα θα τείνω το χέρι και την καρδιά των
Α.Υ. σε όλους, όσοι μοιράζονται
τον ψυχαναγκασμό μου.
Γι' αυτό είμαι υπεύθυνος»

OA Board-approved - Εγκεκριμένο από το Συμβούλιο των Επιτρόπων 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
info@oa.org • www.oa.org
© 2016 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.

570

© 2016 Ανώνυμοι Υπερφάγοι. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα.

Ελληνική έκδοση ΕΕΣΥ, 2017

Μετάφραση: Επιτροπή Ηλεκτρονικής Επικοινωνίας
Τελική επιμέλεια & διόρθωση κειμένου: Επιτροπή Μεταφράσεων & Επιμέλειας

www.anonymoi-yperfagoi.org.gr