



Προσωρινοί Υποστηρικτές: Οι Πρώτες Δώδεκα Ημέρες του/της Νεοφερμένου/νης

Ποιος είναι ο σκοπός του φυλλαδίου *Οι Πρώτες Δώδεκα Ημέρες* στους ΑΥ;

- Να βοηθήσει τους νεοφερμένους, τα μέλη των ΑΥ που επιστρέφουν και άλλα μέλη να μάθουν για το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων των ΑΥ, χρησιμοποιώντας αυτήν την προσωπική, βραχυπρόθεσμη εισαγωγή στους Ανώνυμους Υπερφάγους.
- Να βοηθήσει τους υποστηριζόμενους να μάθουν πώς μπορεί να τους βοηθήσει το πρόγραμμα ανάρρωσης των ΑΥ να σταματήσουν να βλάπτουν τον εαυτό τους με το φαγητό.
- Να βοηθήσει τα μέλη που μπορεί να είναι έτοιμα να υποστηρίξουν, αλλά διστάζουν να το κάνουν. Αυτή είναι μια ευκαιρία ένα μέλος να βοηθήσει έναν/μία νεοφερμένο/η πολύ δομημένα και να βιώσει πώς θα ήταν να είναι τακτικός υποστηρικτής.

Αυτό το πρόγραμμα λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια δώδεκα συνεδριών, οι οποίες μπορεί να πραγματοποιηθούν σε δώδεκα συνεχόμενες ημέρες ή και όχι. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να προγραμματίσετε τηλεφωνικές κλήσεις μόνο για τις καθημερινές. Μπορεί επίσης να θέλετε να ρίξετε μια ματιά στις προγραμματισμένες συνεδρίες και αν δεν είστε βέβαιοι/ες για το πώς να συζητήσετε οποιοδήποτε από τα θέματα με τον/την υποστηριζόμενο/η, μπορείτε να ζητήσετε ιδέες από τον/την υποστηρικτή/τρια σας ή άλλο μέλος των ΑΥ.

Κατά τη διάρκεια των τηλεφωνικών κλήσεών σας, μοιραστείτε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα που έχετε λόγω της λύσης που σας προσφέρθηκε δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα των ΑΥ. Χωρίς να μονοπωλείτε τη συζήτηση και χωρίς να κρίνετε τον/την υποστηριζόμενο/νη, μοιραστείτε τόσα, όσα χρειάζονται ώστε να τον/την προσκαλέσετε ήρεμα να ανοιχτεί να μιλήσει, να απαντήσει στις ερωτήσεις του/της και να ενθαρρύνετε τη δική τους προσωπική και μοναδική διαδικασία ανακάλυψης και ανάρρωσής.

Μη εγκεκριμένη βιβλιογραφία των ΑΥ, καθώς και δίαιτες και άλλα προγράμματα, είναι εξωτερικά ζητήματα.

Θυμηθείτε, δεν είναι δική σας ευθύνη να αναγκάσετε κάποιον να είναι σε αποχή (ούτε είναι και δυνατόν). Το ταξίδι του/της υποστηριζόμενου/νης είναι υπόθεση του ίδιου του ατόμου και της Ανώτερης Δύναμής του/της. Ένας/μία υποστηρικτής/τρια είναι εκεί για να προσφέρει υποστήριξη.

Οι πρώτες δώδεκα ημέρες

Οδηγίες

Οι αναγνώσεις για αυτό το πρόγραμμα προέρχονται από το φυλλάδιο *Από Πού να Ξεκινήσω; Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει ένας Νεοφερμένος*. Τόσο ο/η υποστηρικτής/τρια, όσο και ο/η υποστηριζόμενος/η θα πρέπει να έχουν ένα αντίγραφο αυτού του φυλλαδίου.

Ημέρα	Θέμα και ανάγνωση για τον/την Υποστηριζόμενο/νη	Ερώτηση/ερωτήσεις για συζήτηση
1	Δεκαπέντε ερωτήσεις: Διαβάστε το "Αγαπητέ/ή Νεοφερμένε/η" μέσω του "Δεν Είσαι Μόνος/Μόνη", στις σελίδες 1-3.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Διαβάστε τις Δεκαπέντε Ερωτήσεις στις σελίδες 1-2. Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να κνκλώσει τις ερωτήσεις που νιώθει ότι τον/την αφορούν. Συζητήστε τις απαντήσεις τους. Τονίστε τη σημασία της εργασίας των Βημάτων ως ζωτικής σημασίας μέρος μιας μόνιμης ανάρρωσης.
2	Προϋποθέσεις: Διαβάστε "Ποιος είναι οι προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος/α μέλος των ΑΥ;" στη σελίδα 22. Στη συνέχεια, διαβάστε τις σελίδες 23-25, ξεκινώντας με το «Ποιος διευθύνει τους ΑΥ;» μέχρι το «Τι είναι οι Δώδεκα Παραδόσεις;»	Ρωτήστε και Συζητήστε: Τι οδήγησε τον/την υποστηριζόμενο/νή σας στους ΟΑ; Τι σημαίνει το «ψυχαναγκαστικό φαγητό» ή/και «ψυχαναγκαστική διατροφική συμπεριφορά» για τον/την υποστηριζόμενο/νη; Έχει την επιθυμία να σταματήσει; Συζητήστε. Ακούστε τις ανησυχίες του/της υποστηριζόμενου/νής σας για τους ΑΥ. Συζητήστε.
3	Συμπτώματα: Διαβάστε «Πολλά συμπτώματα, Μία Λύση» στη σελίδα 4 και στη συνέχεια «Καλώς όρισες στο σπίτι σου» στις σελίδες 27-29.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να γράψει για τα συμπτώματα που έχει βιώσει. Πόσο νωρίς ξεκίνησαν αυτά τα συμπτώματα; Συζητήστε.
4	Αποχή: Διαβάστε «Αποχή - Ο Πρωταρχικός μας Σκοπός», ^{(1), (2)} «Τα εργαλεία της Ανάρρωσης» και «Ένα σχέδιο διατροφής» στις σελίδες 5-7.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να γράψει για το ποια ψυχαναγκαστική διατροφή ή ψυχαναγκαστική διατροφική συμπεριφορά τον/την απασχολεί περισσότερο. Συζητήστε.

(1) Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι αποδέχονται τους ακόλουθους ορισμούς της «αποχής» και της «ανάρρωσης»: Αποχή είναι η πράξη της αποφυγής του ψυχαναγκαστικού φαγητού και των ψυχαναγκαστικών διατροφικών συμπεριφορών, ενώ δουλεύουμε για να φτάσουμε ή να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Πνευματική, συναισθηματική και σωματική ανάρρωση είναι το αποτέλεσμα του να ζούμε και να δουλεύουμε το πρόγραμμα των 12 Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων σε καθημερινή βάση.

(2) Καθώς κάθε μέλος των ΑΥ έχει τη δική του αποχή, ο «Πρωταρχικός μας Σκοπός» αναφέρεται στον πρωταρχικό σκοπό κάθε μέλους των ΑΥ, ο οποίος βρίσκεται στο προοίμιο των ΑΥ: «Ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και από τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές και να μεταφέρουμε το μήνυμα της ανάρρωσης μέσω των Δώδεκα Βημάτων των ΑΥ σε αυτούς που ακόμη υποφέρουν».

Αντίθετα, η παράδοση Πέντε αφορά στον πρωταρχικό σκοπό μιας ομάδας ΑΥ και αναφέρει: «Κάθε ομάδα έχει μόνο έναν πρωταρχικό σκοπό - να μεταφέρει το μήνυμά της στον ψυχαναγκαστικό υπερφάγο που ακόμη υποφέρει».

Ημέρα	Θέμα και ανάγνωση για τον/την Υποστηριζόμενο/νη	Ερώτηση/ερωτήσεις για συζήτηση
5	<p>Συναντήσεις: Διαβάστε το «Συναντήσεις» στη σελίδα 5 και στη συνέχεια «Πόσο κοστίζει η εισφορά μέλους στους ΑΥ;» και «Πώς συντηρούνται οικονομικά οι ΑΥ;» στις σελίδες 22-23.</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Προτείνετε στον/στην υποστηριζόμενο/νή σας να παρακολουθήσει έξι συναντήσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσωπικές, τηλεφωνικές, διαδικτυακές συναντήσεις ή τηλεδιασκέψεις.</p>
6	<p>Η Αδελφότητα των ΑΥ: Διαβάστε το «Μπορώ να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά μόνος/νη μου διαβάζοντας τη βιβλιογραφία των ΑΥ;» στη σελίδα 22.</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να γράψει για τα συναισθήματά του/της σχετικά με τη λήψη βοήθειας από άλλα μέλη των ΑΥ. Συζητήστε. Προτείνετε να αρχίσει να επικοινωνούν με τα μέλη που αναφέρονται στην ενότητα <i>Από Πού να Ξεκινήσω</i>; του φυλλαδίου ή εκείνα στη λίστα επαφών της συνάντησής τους.</p>
7	<p>Σχέδιο δράσης και Άλλα Εργαλεία: Διαβάστε «Τηλέφωνο», «Γράψιμο», «Βιβλιογραφία» και «Σχέδιο Δράσης» στη σελίδα 6.</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Βοηθήστε τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να συντάξει ένα σχέδιο δράσης για τις επόμενες ημέρες που θα βοηθήσει στην ανάρρωσή του/της. Συζητήστε.</p>
8	<p>Συντάξτε ένα Σχέδιο Διατροφής: Διαβάστε την «Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης» στη σελίδα 29 στη συνέχεια σελίδες 7-17, ξεκινώντας με «Επιπλέον Πληροφορίες: Ένα Σχέδιο Διατροφής» μέχρι και «Δομή και ανοχή».</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Προτείνετε στον/στην υποστηριζόμενο/νή σας να συντάξετε μαζί ένα αρχικό πλάνο διατροφής, που θα τους βοηθήσει. Συζητήστε και φροντίστε να πείτε στον/την υποστηριζόμενο/νή σας ότι κανένας/καμία υποστηρικτής/κτριά δεν ενεργεί υπό την ιδιότητα ενός επαγγελματία υγείας.</p>
9	<p>Ανωνυμία: Διαβάστε την «Ανωνυμία» στη σελίδα 6 και μετά «Γιατί οι ΑΥ δίνουν τόση έμφαση στην «ανωνυμία»;» στη σελίδα 25.</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Συζητήστε την έννοια της «ανωνυμίας». Συζητήστε για την έννοια της «ταπεινότητας».</p>
10	<p>Είστε πεπεισμένοι; Διαβάστε «Τι είναι το ψυχαναγκαστικό φαγητό;» μέχρι το «Δεν μπορεί ένας/μία ψυχαναγκαστικός/ή υπερφάγος να χρησιμοποιήσει τη θέλησή του/της, για να σταματήσει να τρώει υπερβολικά;» στις σελίδες 18-21.</p>	<p>Ρωτήστε και Συζητήστε: Τώρα που ο/η υποστηριζόμενος/νή σας έχει εισαχθεί στο πρόγραμμα των ΑΥ και έχει κάνει ορισμένες δράσεις, βλέπει τον εαυτό του/της ως ψυχαναγκαστικό υπερφάγο; Ζητήστε να γράψει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του/της πάνω σε αυτό το θέμα. Συζητήστε.</p>

Ημέρα	Θέμα και ανάγνωση για τον/την Υποστηριζόμενο/νη	Ερώτηση/ερωτήσεις για συζήτηση
11	Ανώτερη Δύναμη: Διαβάστε «Τι σημαίνει «μία δύναμη μεγαλύτερη από εμάς;» και «Είναι οι ΑΥ μια θρησκευτική ομάδα;» στις σελίδες 21–22. Στη συνέχεια, διαβάστε «Δομή και ανοχή» στις σελίδες 16-17.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να γράψει για πώς κατανοεί μια Ανώτερη Δύναμη. Αν δυσκολεύεται με την έννοια της Ανώτερης Δύναμης, είναι ανοιχτός/ή στην ιδέα ότι μια Ανώτερη Δύναμη μπορεί απλά να είναι μια ομάδα συνάντησης των ΑΥ; Το προσωπικό ιστορικό του/της με το φαγητό χαρακτηρίζεται από το μην μπορεί να το ελέγξει με τη θέλησή του/της; Θα μπορούσε η ιδέα της σύνδεσης με μια Δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό του/της να βοηθήσει στην ανάρρωσή του/της; Συζητήστε.
12	Πώς συνεχίζει; Διαβάστε το «Υπηρεσία» στις σελίδες 6-7 και μετά το «Υποστήριξη» στη σελίδα 5. Τέλος, διαβάστε το «Συμπέρασμα» στη σελίδα 17.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νή σας να γράψει για την εμπειρία των πρώτων δώδεκα ημερών του/της στους ΑΥ και συζητήστε. Επανεξετάστε το σχέδιο δράσης του/της για το πώς θα προχωρήσει. ⁽³⁾

Θυμηθείτε: Στους Ανώνυμους Υπερφάγους υπάρχει ελπίδα και βοήθεια. Μαζί μπορούμε να αναρρώσουμε! Εάν έχετε ερωτήσεις, σχόλια ή προτάσεις, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στέλνοντας email στο info@oa.org.

Η Υπόσχεση των ΑΥ

Βάζω το χέρι μου στο δικό σου... και μαζί μπορούμε να κάνουμε αυτό που δεν θα μπορούσαμε ποτέ να κάνουμε μόνοι μας! Δεν υπάρχει πλέον η αίσθηση απελπισίας, ούτε και χρειάζεται να εξαρτόμαστε από την ασταθή μας θέληση. Είμαστε όλοι μαζί τώρα, απλώνοντας τα χέρια μας για ισχύ και δύναμη μεγαλύτερη από τη δική μας. Και καθώς απλώνουμε τα χέρια μας βρίσκουμε αγάπη και κατανόηση μεγαλύτερη και από τα πιο τρελά μας όνειρα.



Overeaters Anonymous®
World Service Office
PO Box 44727
Rio Rancho, NM 87174-4727 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org
© 2020 Overeaters Anonymous, Inc. Rev. 5/2021.
All rights reserved

(3) Με το πέρας της δωδέκατης συνεδρίας, θα θέλετε να προσφερθείτε είτε να συνεχίσετε ως τακτικός/ή υποστηρικτής/τρια του ατόμου, είτε να βοηθήσετε αυτό το άτομο να βρει έναν/μία υποστηρικτή/τρια.