



Προσωρινοί Υποστηρικτές: Οι Πρώτες Δώδεκα Ημέρες των Νεοφερμένων

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 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/μια νεοφερμένο/η πολύ δομημένα και να βιώσει πώς θα ήταν να είναι τακτικός υποστηρικτής.

Αυτό το πρόγραμμα διεξάγεται κατά τη διάρκεια δώδεκα συναντήσεων, οι οποίες μπορεί να πραγματοποιηθούν σε δώδεκα συνεχόμενες ημέρες ή και όχι. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να προγραμματίσετε συναντήσεις μόνο για τις καθημερινές. Μπορεί επίσης να θέλετε να ρίξετε μια ματιά στις προγραμματισμένες συναντήσεις 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 συναντήσεών 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 τους προσκαλέσετε ήρεμα να ανοιχτούν να μιλήσουν, να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους 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. Ένας/μια υποστηρικτής/τρια είναι εκεί για να προσφέρει υποστήριξη.

Οι πρώτες δώδεκα ημέρες

Οδηγίες

Τα αναγνώσματα γι' αυτό το πρόγραμμα προέρχονται από το φυλλάδιο *Από Πού Ξεκινάω*; Όλα όσα ένας/μία Νεοφερμένος/η χρειάζεται να ξέρει. 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" μέχρι το "Δεν Είμαι Μόνος/η", στις σελίδες 1-3.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Διαβάστε τις Δεκαπέντε Ερωτήσεις στις σελίδες 1-2. Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/η σας να κυκλώσει τις ερωτήσεις που νιώθει ότι τον/την αφορούν. Συζητήστε τις απαντήσεις τους. Τονίστε τη σημασία της εργασίας των Βημάτων ως μέρος μιας μόνιμης ανάρρωσης ζωτικής σημασίας.
2	Προϋποθέσεις: Διαβάστε "Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος/α μέλος των ΑΥ;" στη σελίδα 23. Στη συνέχεια, διαβάστε τις σελίδες 24-25, ξεκινώντας με το «Ποιος διευθύνει τους ΑΥ;» μέχρι το «Τι είναι οι Δώδεκα Παραδόσεις;»	Ρωτήστε και Συζητήστε: Τι οδήγησε τον/την υποστηριζόμενό/ή σας στους ΑΥ; Τι σημαίνει «ψυχαναγκαστική διατροφή» ή/και «ψυχαναγκαστική διατροφική συμπεριφορά» για τον/την υποστηριζόμενο/νη; Έχει την επιθυμία να σταματήσει; Συζητήστε. Ακούστε τις ανησυχίες του/της υποστηριζόμενου/ης σας για τους ΑΥ. Συζητήστε.
3	Συμπτώματα: Διαβάστε «Πολλά συμπτώματα, Μία Λύση» στις σελίδες 4-5 και στη συνέχεια «Καλώς όρισες στο σπίτι σου» στις σελίδες 28-30 .	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/η 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» στη σελίδα 5.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/η 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	Συναντήσεις: Διαβάστε το «Συναντήσεις» στη σελίδα 6 και στη συνέχεια «Πόσο κοστίζει η εισφορά μέλους στους ΑΥ;» και «Πώς συντηρούνται οικονομικά οι ΑΥ;» στις σελίδες 23-24.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Προτείνετε στον/στην υποστηριζόμενο/νη σας να παρακολουθήσει έξι συναντήσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσωπικές, τηλεφωνικές, διαδικτυακές συναντήσεις ή τηλεδιασκέψεις.
6	Η Αδελφότητα των ΑΥ: Διαβάστε το «Μπορώ να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά μόνος/η μου μέσω της ανάγνωσης της βιβλιογραφίας των ΑΥ;» στις σελίδες 22-23.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/νη σας να γράψει για τα συναισθήματά του/της σχετικά με τη λήψη βοήθειας από άλλα μέλη των ΑΥ. Συζητήστε. Προτείνετε να αρχίσουν να επικοινωνούν με τα μέλη που αναφέρονται στο φυλλάδιο <i>Από Πού να Ξεκινήσω;</i> , το οποίο είναι στη διάθεσή τους ή εκείνα στη λίστα επαφών της συνάντησής τους.
7	Σχέδιο δράσης και Άλλα Εργαλεία: Διαβάστε «Τηλέφωνο», «Γράψιμο», «Βιβλιογραφία» και «Σχέδιο Δράσης» στη σελίδα 6.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Βοηθήστε τον/την υποστηριζόμενο/νη σας να συντάξει ένα σχέδιο δράσης για τις επόμενες ημέρες που θα βοηθήσει στην ανάρρωσή του/της. Συζητήστε.
8	Συντάξτε ένα Σχέδιο Φαγητού: Διαβάστε την «Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης» στις σελίδες 30-31 στη συνέχεια σελίδες 7-18, ξεκινώντας με «Περαιτέρω Πληροφορίες: Ένα Σχέδιο Διατροφής» μέχρι και «Δομή και Λογική».	Ρωτήστε και Συζητήστε: Προτείνετε στον/στην υποστηριζόμενο/νη σας να συντάξετε μαζί ένα αρχικό σχέδιο φαγητού, που θα τους βοηθήσει. Συζητήστε και φροντίστε να πείτε στον/την υποστηριζόμενο/νη σας ότι κανένας/καμία υποστηρικτής/κτρια δεν ενεργεί με την ιδιότητα ενός επαγγελματία υγείας.
9	Ανωνυμία: Διαβάστε την «Ανωνυμία» στις σελίδες 6-7 και μετά «Γιατί οι ΑΥ δίνουν τόση έμφαση στην« ανωνυμία;» στη σελίδα 26 .	Ρωτήστε και Συζητήστε: Συζητήστε την έννοια της «ανωνυμίας». Συζητήστε την έννοια της «ταπεινότητας».
10	Έχετε πεισθεί; Διαβάστε «Τι είναι η ψυχαναγκαστική διατροφή;» μέχρι το «Δεν μπορεί ένας ψυχαναγκαστικός υπερφάγος να χρησιμοποιήσει μόνο τη δύναμη της θέλησης, για να σταματήσει το υπερβολικό φαγητό;» στις σελίδες 19-21.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Τώρα που ο/η υποστηριζόμενος/η 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.

Ημέρα	Θέμα και ανάγνωση για τον/την Υποστηριζόμενο/νη	Ερώτηση/ερωτήσεις για συζήτηση
11	Ανώτερη Δύναμη: Διαβάστε «Τι σημαίνει η έκφραση «μία Δύναμη μεγαλύτερη από μας τους ίδιους»;» και «Είναι οι ΑΥ μια θρησκευτική κοινότητα;» στις σελίδες 21-22 . Στη συνέχεια, διαβάστε «Δομή και Λογική» στη σελίδα 18.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/η σας να γράψει πώς κατανοεί μία Ανώτερη Δύναμη. Αν δυσκολεύεται με την έννοια της Ανώτερης Δύναμης, είναι ανοιχτός/ή στην ιδέα ότι μία Ανώτερη Δύναμη μπορεί απλά να είναι μία 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 μία Δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό του/της να βοηθήσει στην ανάρρωσή του/της; Συζητήστε.
12	Πώς συνεχίζει; Διαβάστε το «Υπηρεσία» στη σελίδα 7 και μετά το «Υποστήριξη» στη σελίδα 5. Τέλος, διαβάστε το «Συμπέρασμα» στις σελίδες 18-19.	Ρωτήστε και Συζητήστε: Ζητήστε από τον/την υποστηριζόμενο/η 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 απευθυνθείτε στον προσωρινό υποστηρικτή σας ή στον συντονιστή μιας συνάντησης.

Το αρχείο «Προσωρινοί Υποστηρικτές: Οι Πρώτες Δώδεκα Μέρες» βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Ελληνικού Εθνικού Συμβουλίου Υπηρεσίας των ΑΥ anonymoi-yperfagoi.org.gr

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. 9/2022

All rights reserved

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