

# OA IRÁNYMUTATÁSOK



## Iránymutatások a tagok megtartásához

*„Felelős vagyok azért, hogy az OA mindig kitárja karját és szívét azoknak, akik osztoznak a kényszeremben.”*

Hol vannak mindazok, akik ott voltak az első gyűlésen, amelyen részt vettél? Hányan járnak még közülük? Mi magunk és a csoport is sokat tehet azért, hogy társaink ne morzsolódjanak le, hogy az OA karja és szíve mindig nyitva legyen a szenvedők előtt.

### MIT TEHETÜNK?

- Dolgozzunk az *Anonim Túlevők Tizenkét Lépése és Tizenkét Hagyománya* alapján. A Lépések és a Hagyományok szilárdabbá teszik a felépülésünket és életerősen tartanak minket.
- Összpontosítsunk a fizikai, érzelmi és spirituális felépülés csodájára.
- Ne feledjük, hogy az anonimitás programunk spirituális alapja.
- Emlékezzünk, hogy nem köthetjük feltételekhez, hogy társaink megoszthassanak. A tagság egyetlen feltétele a kényszeres evéssel való felhagyás vágya.
- Legyen fontos azon társaink üdvözlése, akik rövidebb-hosszabb kihagyás után jöttek vissza. Mindenki felé szeretettel forduljunk a gyűléseken.
- Használjuk a csoportleltárt („A csoport működésére vonatkozó ellenőrző kérdések” listáját).
- Azokon a gyűléseken, ahol csökken az absztinens résztvevők száma, a bevezetőket szilárd absztinenciával bíró társak tartsák.
- Mindig legyen készleten OA-irodalom.
- Tartsuk be a Hatodik Hagyományt: a gyűlések az OA-ról szóljanak.
- Kezdeményezzük Lépéscsoportok indítását és támogassuk azokat.
- Üdvözzöljük az újakat, gyűlés után is tartsuk velük a kapcsolatot, válaszoljunk a kérdéseikre. Erre külön szolgálatot is létrehozhatunk.
- Tartsunk a visszaesésből történő felépülésre fókuszáló gyűléseket.
- Tartsunk rendszeresen lelkiismereti gyűléseket.
- Kérjük meg az Intergroup-ot, hogy szervezzen a szolgálatokra és a Hagyományokra fókuszáló workshopot.
- Kérjük meg az Intergroup-ot, hogy szerkesszen hírlevelet, amelyben rendszeresen tájékoztat az OA ügyeiről.
- A gyűlések a megadott időben kezdődjenek és érjenek véget. Ünnepeken is tartsunk gyűlést!
- Biztosítsunk szolgálatot a kapcsolattartásra azokkal a társakkal, akik régen voltak már gyűlésen. Alakítsunk ki támogatói hálózatot.
- Hozzunk létre telefonláncot a csoportban, különösen az ünnepek alatt: tegyük be a társak neveit egy kalapba, és mindannyian húzzunk ki egy nevet, akit felhívunk majd.

## MIT TEHETÜNK?

- Legyenek olyan szolgálatok is, amelyek ellátásának nem feltétele az absztinencia, hogy minél többen épülhessenek a szolgálatok által.
- Rotáljuk rendszeresen a szolgálati pozíciókat, kivétel nélkül.
- Jelentessünk meg gyűléslistát a helyi újságokban.
- Bátorítsuk társainkat, hogy tegyenek ki tájékoztató kártyákat az élelmiszerboltokban és a könyvtárakban.
- Osszuk meg arról, hogy a szolgálatvállalás és a szponzorálás jó dolog, izgalmas és támogatja a felépülésünket. Legyen szponzorunk, legyünk szponzorok, és vállaljunk szolgálatot.
- Tartsunk szponzorálási workshopot, hogy társaink ne féljenek szponzorációt vállalni.
- Szponzorálás során ragaszkodjunk a Tizenkét Lépéshez és a Tizenkét Hagyományhoz, az OA eszközeihez és az OA által jóváhagyott irodalmakhoz.
- Osszuk meg, hogyan haladunk a programban azáltal, hogy a Lépések szerint dolgozunk és élünk. Amikor megosztjuk a tapasztalatainkat, osszuk meg erőnket és reményünket is.
- A felépülésünk szolgálhasson például másoknak. Ez a program a vonzerőn és nem a hírverésen alapul.
- Támogassuk társaink felépülését, bátorítsuk azokat, akiknek nem megy azonnal.
- Minél gyakrabban osszuk meg sikerélményünket.
- És a mi a legfontosabb: tegyük mindezt szeretettel!

## GYERTEK VISSZA, AKÁRMI IS TÖRTÉNJÉK!

## MIT NE TEGYÜNK?

- Ne feledjük, hogy közös megoldásunk az OA Tizenkét Lépésében és Tizenkét Hagyományában van.
- Ne felejtjük el a kezdetektől fogva hangsúlyozni az absztinencia fontosságát, hogy társaink megértsék, hogy a kényszeres evés nem normális dolog.
- Soha ne féljünk őszintén megosztani.
- Ne minősítsük társaink felépülését vagy visszaesését.
- Ne féljünk a változástól, az új ötletektől.
- Ne „prédikáljunk”, ne próbáljuk meg eladni a programot.
- Ne habozzunk megkérni társainkat, hogy vállaljanak szolgálatot.
- Ne terheljük túl magunkat a szolgálatokkal, próbáljuk elkerülni a kiégést
- Ne tanácsot adjunk, a tapasztalatainkat osszuk meg.
- A gyűlésen ne reflektáljunk, ne beszéljünk közvetlenül a társainkhoz.
- Ne klikkesedjünk, ne ignoráljuk más társakat.
- Ne helyezzük az egyes személyeket a program elvei elé.
- Ne hagyjuk, hogy folyamatosan ugyanaz a személy vezesse a gyűléseket.
- Ne hagyjuk, hogy bárki is kisajátítsa vagy uralja a gyűlést.
- Ne legyünk túl komolyak, merevek vagy tekintélyt követelők.

## MIT NE TEGYÜNK?

- Ne hagyjuk figyelmen kívül társaink fogyását/hízását.
- Ne beszéljünk az OA-n kívüli dolgokról, maradjunk az OA elsődleges céljánál.
- Ne vegyünk részt a pletykázkodásban.
- Ne sértsük meg társaink anonimitását.
- Ne feledjük, hogy ami elhangzik a gyűlésen, annak ott kell maradnia.
- Ne engedjük, hogy a gyűlésből társadalmi esemény legyen, hogy ne az OA-ról szóljon.
- Ne használjunk az OA-tól eltérő forrású irodalmat, mert az külső ügyek támogatásának minősül.
- Ne féljünk bajban lévő társainkon segíteni. Mindig jusson eszünkbe, hogy a visszaesés nem fertőző, viszont a felépülés az!
- Ne vegyünk részt hatalmi harcokban, társaink összetűzéseiben.
- Ne várjuk el a tökéletességet magunktól, vagy másoktól.

## ÉS AMI A LEGFONTOSABB: NE MENJ EL, MIELŐTT A CSODA MEGTÖRTÉNIK!

Ezek a javaslatok nem kizárólagosak. Emellett még rengeteg más pozitív lépést tehetünk, hogy társainkat a visszatérésre ösztönözzük. Oszd meg a gyűléseken, a hírlevélben vagy a találkozókön, ami neked bevált.

Az OA olyan Közösség, amelyben kényszeres evők ezrei élnek felépülésben. Ez a vonzerő és a pozitív gondolkodás programja. *Együtt* minden esélyünk megvan rá, hogy felépüljünk. Ha **mindannyian visszajövünk**, képesek vagyunk rá!

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.