

LINEE GUIDA PER MANTENERE I MEMBRI NELL'ASSOCIAZIONE

Il nostro impegno di responsabilità dichiara:

Che la mano e il cuore di OA siano sempre pronti per tutti coloro che condividono la mia compulsione: per questo io sono responsabile.

Dove sono le persone che erano alla tua prima riunione? Quante di loro frequentano ancora OA?

Ci sono molte cose che ognuno di noi e i nostri gruppi possono fare per far tornare le persone.

Nell'impegno a fare sì "che la mano ed il cuore di OA siano sempre pronti per coloro che condividono la mia compulsione" offriamo qui di seguito alcuni suggerimenti di cose da fare e da non fare per mantenere i membri nell'associazione:

COSE DA FARE:

- Studiate i 12 Passi e le 12 Tradizioni di Overeaters Anonymous. I Passi e le Tradizioni rafforzeranno il nostro recupero e ci manterranno in vita.
- Concentrate l'attenzione sul miracolo del recupero fisico, emotivo e spirituale.
- Ricordate che l'anonimato è la base spirituale del nostro programma.
- È inteso che non ci sono requisiti speciali perché i membri possano condividere. Il solo requisito per i membri è il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo.
- Non mancate mai di dare un caldo bentornato ai membri che ritornano a frequentare le riunioni. Anzi, fatevi avanti amorevolmente con tutti alle riunioni.
- Partecipate agli inventari di gruppo, usate il test di verifica per l'inventario di gruppo del manuale del dodicesimo passo dentro.
- Inviare oratori convincenti alle riunioni nelle aree dove la frequenza sta diminuendo o dove c'è poca astinenza.
- Fate registrazioni degli oratori che sono stati apprezzati durante gli eventi OA e distribuitele nelle riunioni.
- Fate in modo che riunioni ed eventi siano divertenti!
- Tenete una buona riserva di letteratura approvata OA. Tenete nel gruppo una collezione di vecchi numeri di "Linea della vita" da prestare ai membri e per scegliere argomenti di condivisione.
- Ponete l'attenzione su: "Qui si parla OA".
- Incoraggiate e date sostegno alle riunioni di studio dei passi.
- Date il benvenuto ai nuovi arrivati al vostro gruppo. E chiedete che dei volontari facciano telefonate ai nuovi per rispondere ai loro dubbi e domande.
- Tenete un meeting per i nuovi membri almeno una volta alla settimana

- Organizzate e date sostegno a riunioni di ricaduta e recupero basate sul formato che trovate nel manuale del dodicesimo passo dentro.
- Tenete una regolare riunione del comitato direttivo.
- Sponsorizzate a livello di intergruppo un seminario su Servizio e Tradizioni.
- Incoraggiate il vostro intergruppo a distribuire regolarmente una newsletter per tenere i gruppi informati su che cosa succede all'interno dell'area.
- Iniziate e terminate le riunioni regolari con puntualità! Riunitevi anche durante le vacanze!
- Fate in modo che volontari telefonino ai membri che da un po' di tempo non vengono più alle riunioni. Create una rete di sostegno.
- Create una catena telefonica per il gruppo intero, specialmente durante le vacanze; mettete tutti i nomi dei membri in un cappello e fate in modo che ognuno dei membri peschi un nome di un membro da chiamare.
- Offrite opportunità di servizio a livello di gruppo che non abbiano requisito di astinenza, così ognuno può trarre beneficio dal fare servizio!
- Rispettate la rotazione degli incarichi di servizio a qualsiasi costo!!
- Pubblicate la lista di tutte le riunioni sui giornali locali a grande o piccola tiratura.
- Incoraggiate i membri ad affiggere volantini con le informazioni sui meeting nei negozi, librerie ecc.
- Condividete che la sponsorizzazione e il servizio sono gratificanti ed entusiasmanti e fanno bene al vostro recupero. Trovatevi uno sponsor, sponsorizzate: alzatevi e fatevi contare (mostrate la vostra disponibilità!)
- Organizzate workshop sulla sponsorizzazione in modo tale che i membri non abbiano paura di sponsorizzare.
- Attenetevi ai 12 passi e 12 tradizioni, agli strumenti di recupero di OA ed alla letteratura approvata quando sponsorizzate.
- Condividete il vostro progresso lavorando e vivendo i passi. Quando condividete la vostra esperienza, condividete anche la vostra forza e speranza.
- Siate un esempio di recupero. Questo è un programma di attrazione non di promozione.
- Incoraggiate le persone nel loro recupero; sostenete ed incoraggiate quelli che non lo "afferrano" subito.
- Celebrate i successi il più spesso possibile.
- E più di ogni altra cosa... FATELO CON AMORE!!

TORNATE ANCORA, A QUALSIASI COSTO!

COSE DA NON FARE:

- Dimenticare che la nostra soluzione comune sta nei 12 Passi e nelle 12 Tradizioni di OA.
- Dimenticare di enfatizzare l'astinenza dall'inizio, essendo certi che i membri sappiano che abbuffarsi NON è OK.
- Aver paura a dire la verità a qualsiasi livello.
- Giudicare il recupero o la ricaduta di un altro.
- Aver paura di nuove idee o cambiamenti.
- Predicare o cercare di vendere il programma.
- Esitare di chiedere alle persone di fare servizio.
- Sovraccaricarsi di servizio: evitate di bruciarvi.
- Dare consigli. Date invece la vostra esperienza.
- Parlare incrociato durante le riunioni.
- Formare cricche e ignorare gli altri intorno a voi.
- Mettere le personalità al di sopra dei principi.
- Permettere ad una persona di continuare a condurre o a dirigere le riunioni.
- Permettere a chiunque di monopolizzare o scaricare i propri malumori e problemi ad una riunione.
- Essere troppo seri, rigidi o autoritari.
- Ignorare l'acquisto o la perdita di peso di un membro.
- Discutere questione esterne. Atteniamoci piuttosto al nostro scopo primario.
- Partecipare a pettegolezzi.
- Rompere l'anonimato di un'altra persona.
- Dimenticare che qualsiasi cosa venga detta nelle vostre riunioni, deve restare nelle vostre riunioni.
- Permettere che le riunioni diventino occasioni di incontri sociali dove l'attenzione non sia concentrata sul programma.
- Usare letteratura esterna perché implica l'avallo di organizzazioni esterne.
- Aver paura di aiutare un membro del gruppo in difficoltà. Ricordate: le ricadute non sono contagiose, ma il recupero si!
- Partecipare alle lotte di potere e negli scontri di personalità.
- Aspettarvi la perfezione da voi stessi e da chiunque altro.

SOPRATTUTTO, NON ANDATEVENE PRIMA CHE ACCADA IL MIRACOLO!!

Questi elenchi di cose da fare e da non fare non intendono essere omnicomprensivi. Ci sono tante altre azioni positive che possiamo intraprendere per incoraggiare i membri a tornare ancora. Comunicate quel che funziona, e quel che non funziona, ai vostri amici membri di OA di tutti il mondo attraverso il notiziario del vostro intergruppo, attraverso "Linea della vita", con lettere alla vostra regione o all'ufficio servizi mondiali e alla convention!!

OA è un'associazione in cui migliaia di mangiatori compulsivi trovano e condividono il recupero. È un programma d'attrazione e uno stile di vita positivo.

Insieme possiamo recuperarci. E insieme funziona davvero, quando tutti diciamo: **"Torniamo ancora!"**

Approvato dal consiglio OA

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 • Web site: www.oa.org
© 1995, 2001 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.